

План-конспект открытого занятия по дисциплине «Физическая культура».

Дата проведения: 16.03.2019.

Цели урока: развитие скоростно-силовых качеств средствами круговой тренировки с элементами баскетбола.

Задачи урока:

1. Совершенствовать технику ведения мяча, передач и бросков мяча.
2. Развивать быстроту, координацию и ловкость.
3. Воспитывать трудолюбие, коллективизм, устойчивый интерес к занятиям.

Место проведения: спортивный зал № 1

Инвентарь и оборудование: баскетбольные мячи, обручи, скакалки, маты, лестница скорости и координации.

Преподаватель: Сулейманова М. И.

Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	15 мин	
1. Построение.	1 мин.	Команда: “Направо!”
2. Сообщение задач урока.		“Налево в обход шагом марш!”
3. Измерение ЧСС.	2 мин	
4. Передвижения:	20 сек.	Следить за осанкой
– ходьба обычным шагом	20 сек.	Спину держать прямо, вперед не наклоняться
– ходьба на носках, руки на поясе	20 сек.	
– ходьба на пятках, руки за голову	20 сек.	
– ходьба на внешней части стопы	20 сек.	
– ходьба на внутренней части стопы	20 сек.	
– в полуприсяде		
5. Специальные беговые упражнения:	2 мин	Голову не опускать, на пол не смотреть.
– с высоким подниманием бедра;	20 сек	
– с захлестыванием голени назад;	20 сек	Ноги слегка согнуты в коленном суставе
– правым боком;	20 сек	Руки произвольно
– левым боком;	20 сек	Дистанция 2 метра, поворот в удобную сторону
– скрестным шагом правым, левым боком;	20 сек	
– спиной вперед, поворот на 180о – ускорение.		
6. ОРУ в движении:	2 мин	Дыхание глубокое, спокойное. Максимальная амплитуда движений
– упражнения на восстановление дыхания: на вдох – руки вверх, на выдох – вниз.	30 сек	
– круговые вращения руками: на 4 шага – вперед, на 4 шага – назад.	30 сек	Руки согнутые перед грудью.
– ходьба в глубоком присяде	30 сек	
– выпады вперед с поворотом в противоход		
7. ОРУ на месте в парах.	8 мин	
И.п. – лицом друг к другу, стойка ноги	6-8 раз	Прогнуться, смотреть вперед

<p>врозь, руки на плечах партнера. 1- 4 - пружинистые наклоны вперед.</p>		<p>на партнера.</p>
<p>И.п. – о.с. руки на пояс. 1 –3 пружинистый выпад вперед правой 4- и.п. 5-7 пружинистый выпад вперед левой 8 – и.п.</p>	<p>6–8 раз.</p>	<p>Спина прямая, выпад глубокий</p>
<p>И.п. - наклон вперед, руки в стороны. 1-4 - поочередные повороты туловища влево-вправо.</p>	<p>6-8 раз</p>	<p>Руками коснуться до пола, ноги в коленях не сгибать.</p>
<p>И.п. - сед на правой ноге, левая в сторону, руки на бёдрах. 1-4 перекаты с ноги на ногу.</p>	<p>6-8 раз</p>	<p>Максимальная амплитуда движений</p>
<p>8. Упражнения в парах (махи ногами, приседания, наклоны в стороны)</p>	<p>по 6-8 повт.</p>	<p>Упражнения выполняются самостоятельно</p>
<p>9. Перестроение в 5 колонн.</p>		
<p>Основная часть</p>	<p>60 мин</p>	<p>Объяснение порядка передвижения, количество выполняемых заданий по станциям, ознакомление с маршрутными листами.</p>
<p>I. Круговая тренировка.</p>		
<p>Станция 1. Лестница скорости и координации.</p>	<p>10 мин</p>	<p>Прыжки выполняются из разных и.п. на передней половине стопы.</p>
<p>Станция 2.</p>	<p>10 мин</p>	
<p>1.В парах сидя лицом друг к другу, ноги согнуты по углом 90 градусов. Передачи мяча в парах с опусканием и подыманием туловища.</p>	<p>По 10 передач</p>	<p>Лопатками касаемся матов.</p>
<p>2. И.п. – «барьерный сед». Обводка б/б мяча вокруг своей оси, с последующей сменой ног.</p>	<p>2 повт.</p>	<p>Максимальная амплитуда движений</p>
<p>3. И.п. – сидя спиной друг к другу. Передача мяча через правое плечо, прием мяча - через левое.</p>	<p>По 10 передач</p>	
<p>4.Упражнение «планка» с опорой на мяч.</p>	<p>2 раза по30 сек</p>	
<p>5. И.п. – сидя, ноги врозь. Ведение мяча правой-левой рукой.</p>		
<p>Станция 3.</p>		
<p>1. Упражнения на гимнастической скамейке – восхождение на скамейку (с правой, левой ноги)</p>	<p>2 мин.</p>	<p>Следить за пульсом.</p>
<p>– прыжки через скамейку толчком с двух</p>	<p>20 раз</p>	

<p>ног – попеременные шаги на скамейку с махом прямой ноги назад</p> <p>Станция 4. Упражнения с обручем и скакалкой. 1. Прыжки на двух ногах. 2. Прыжки на правой ноге 3. Прыжки на левой ноге. 4. Беговые прыжки. 5. Прыжки назад. 6. Прыжки на двух ногах с междускоками. Вращение гимнастического обруча.</p> <p>Станция 5. 1. Броски мяча в кольцо: – с линии штрафного броска; – с коротких дистанций; – с средних дистанций; – после ведения мяча. 2. «Змейка». Обводка фишек правой, левой рукой. 3. Обводка линии зоны штрафного броска (в разных направлениях)</p> <p><u>Заключительная часть (5 мин).</u> 1. Построение, 2. Подведение итогов. 3. Домашнее задание: а) отжимания; б) прыжки из приседа</p>	<p>20 раз на каждую ногу</p> <p>10 мин</p> <p>50 раз 30 раз 30 раз 50 раз 30 раз 50 раз 4 мин.</p> <p>10 мин</p> <p>6-8 повт.</p> <p>5 мин.</p> <p>10–15 раз 20–25 раз</p>	<p>Мах прямой ноги назад</p> <p>Прыжки выполняются на носках с интервалом отдыха между сериями.</p> <p>Броски выполняются в парах с точек, обозначенных метками. Первый номер выполняет бросок по кольцу, второй – снимает мяч и передает его партнеру. Затем меняются местами. Упражнения выполняются в колоннах.</p> <p>“Становись! Равняйся! Смирно!”</p> <p>“Занятие окончено. До свиданья! Направо в раздевалку шагом марш!”</p>
---	---	---