**Конспект урока по физической культуре для 9 класса студента ГПОАУ АО АПК группы 443 Хоросоженко Александр Юрьевич**

Урок дан: 13.01.17

Учитель класса: Хоросоженко Александр Юрьевич

Задачи: 1) специальные упражнения «квадрат», «зигзаг» , «супер челнок» , «челнок с передачей мяча»

 2) укрепление опорно – двигательного аппарата

 3) воспитание коллективизма

Оборудование: баскетбольные мячи,

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частные задачи | Содержание | Дозировка |  ОМУ |
| Подготовительная часть (10-12 мин) |
| Подготовить организм к предстоящей работеУкрепление опорно-двигательного аппарата, быстроты, силы, ловкостиФормирование правильной осанкиФормирование двигательных навыков у обучающихсяФормирование двигательных навыков у обучающихся | 1.Построение, приветствие, проверка готовности к урокуСообщение цели и задачи урока2.ОРУ в движении с мячом 1 - руки вверх, ходьба на носках, мяч держа в руках2 – руки за спину, ходьба на пятках3 – передача мяча вокруг головы (влево, вправо) 4 – передача мяча вокруг пояса (влево, вправо)5 – выброс мяча из-за спины двумя руками6 – выброс мяча из-за спины (левой, правой рукой)7 – ведение мяча в беге, по свистку принять стойку баскетболиста, два свистка смена направления | 1-2 мин1-2 мин30 сек30 сек1 мин1 мин30 сек15 сек1-2 мин | Обратить внимание на внешний вид учащихсяРуки прямые, тянемся вверхСпина прямаяЧеткость выполнения упражненияОбратить внимание на четкость выполнения упражненияПравильность выполнения упражненияПравильность упражненияСлушать команду по свистку |
| Основная часть (15-20 мин) |
| «Супер челнок»«Зигзаг»«Челнок с передачей мяча»«Квадрат» | Показ, рассказ. | 5-8мин5-8 мин5-8мин5-8 мин | -Исходная позиция – на лицевой линии под кольцом-Начните перемещение до точки «А» в защитной стойке-Разворот и быстрый рывок от «А» к «В», внимание уделяем миними-зации времени на разворот-От точки «В» приставным шагом в защитной стойке перемещаемся на стартовую позицию-Подпрыгиваем и дотрагиваемся до щита (ну или до кольца).-Снова в защитной стойке перемещаемся к «С»-Разворот и рывок от «С» до «D»-Приставным шагом в защитной стойке возвращаемся на исходную по-зицию-Выпрыгиваем и дотрагиваемся до щита или кольца.-Расположите 4 маркера, это могут быть абсолютнолюбые вещи: фишки, мячи, камни и т.п.Главное разложить их на одной лини нарасстоянии около 3 метров друг от друга-Теперь станьте посредине между первым ивторым конусом, отмерьте 3 метра в сторону иобязательно поставьте еще один маркер(после этого всего нужно будет поставить еще 3 маркера).-Выполните рывок до первого маркера – затемв защитной стойке двигаемся влево – как доберетесьдо маркера – приставным шагом в защитной стойке вправо-После последнего маркера выполняем короткий рывок (3-5 метров)Такие упражнения для баскетбола как зигзаг надо выполнять 6-8 раз, перерыв – это то время пока Вы дойдете до старта.-Итак, движение начинаем с лицевой линии (START). Кольцо находится слева от Вас.-Выполняем рывок к точке «А» и получаем пас от тренера (партнера)-Сразу же отдаем передачу обратно, разворачиваемся и выполняем рывок к лицевой линии «В»-В точке «В» выпрыгиваем и дотрагиваемся до щита, сетки или кольца-Приземлившись – снова выбегаем на периметр получаем пасс и воз-вращаем его обратно-Снова рывок к кольцу, прыжок, возвращаемся к тренеру, получаем пас и но теперь не отдаем его обратно-Разворачиваемся и выполняем быстрый дриблинг к кольцу и заверша-ем лей-апом или данком.Эти упражнения для баскетбола нужно выполнятьупражнения для бас-кетбола на протяжении 60-90 секунд. Потом можно поменяться ролями. Для начал будет достаточно 2-3 подходов, а потом переходите к 4-6 подходам с 1-2 минутным перерывом. Если Вы тренируете группу игроков – то меняйте их каждые 60 секунд.Это упражнение классно объединяет тренировку как физического, так и психологического состояния. Интересно смотреть на то, как часто уставший игрок не в состояние вспомнить номер вершины, к которой он должен бе-жать. |
| Заключительная часть (3-5 мин) |
| Восстановление организма после работы  | Построение, подведение итогов. Д/з | 3 мин | Выставление оценок |

 Оценка за конспект:

 Оценка за урок: