**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 работе  Укрепление опорно-двигательного аппарата, быстроты, силы, ловкости  Формирование правильной осанки  Формирование двигательных навыков у обучающихся  Формирование двигательных навыков у обучающихся | 1.Построение, приветствие, проверка готовности к уроку  Сообщение цели и задачи урока  2.ОРУ в движении с мячом    1 - руки вверх, ходьба на носках, мяч держа в руках  2 – руки за спину, ходьба на пятках  3 – передача мяча вокруг головы (влево, вправо)  4 – передача мяча вокруг пояса (влево, вправо)  5 – выброс мяча из-за спины двумя руками  6 – выброс мяча из-за спины (левой, правой рукой)  7 – ведение мяча в беге, по свистку принять стойку баскетболиста, два свистка смена направления | | | 1-2 мин  1-2 мин  30 сек  30 сек  1 мин  1 мин  30 сек  15 сек  1-2 мин | | | Обратить внимание на внешний вид учащихся  Руки прямые, тянемся вверх  Спина прямая  Четкость выполнения упражнения  Обратить внимание на четкость выполнения упражнения  Правильность выполнения упражнения  Правильность упражнения  Слушать команду по свистку | | |
| Основная часть (15-20 мин) | | | | | | | | | |
| «Супер челнок»  «Зигзаг»  «Челнок с передачей мяча»  «Квадрат» | | Показ, рассказ. | | | 5-8мин  5-8 мин  5-8мин  5-8 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 абсолютно  любые вещи: фишки, мячи, камни и т.п.  Главное разложить их на одной лини на  расстоянии около 3 метров друг от друга  -Теперь станьте посредине между первым и  вторым конусом, отмерьте 3 метра в сторону и  обязательно поставьте еще один маркер  (после этого всего нужно будет поставить еще 3 маркера).  -Выполните рывок до первого маркера – затем  в защитной стойке двигаемся влево – как доберетесь  до 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: