**ПЛАН ЗАНЯТИЙ №**

**по физической культуре**

**(№ занятий совпадает с № в КТП)**

**Преподаватель:** Солодовникова Марина Валерьевна

**Группа**: Зм 2-5

**Дата:** 08 октября 2015 года

**Методическая цель занятия:** развитие творческой деятельности студентов в сфере физической культуры и спорта, как условие достижения жизненных и профессиональных целей, воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.

**Тема:** Совершенствование техники ведения мяча. Обучение технике бросков в спортивной игре баскетбол.

**Дидактические цели занятия:**

***Образовательная****:*

1 Совершенствуют технику ведения мяча

2 Осваивают технику броска со штрафной линии (одной рукой от плеча)

3 Совершенствуют методику определения ЧСС после нагрузки для определения тренированности и самоконтроля

***Развивающая:***

1 Развивают координацию движения

2 Развивают двигательные качества посредством прохождения эстафет

***Воспитательная:***

Воспитание коллективизма, товарищества, взаимовыручки, стремления к достижению цели.

**Тип занятия***:* совершенствование знаний, умений и навыков

**Вид занятия*:*** практическое занятие

**Методы обучения:**

1 Методы усвоения учебного материала: словесный, наглядный, практический, игровой, соревновательный, повторный;

2 Методы организации учебной деятельности: фронтальный, индивидуальный, повторный.

**Межпредметные связи:**

***обеспечивающие дисциплины*** – математика, физика

***обеспечиваемые***– физическая культура

**Место проведения:** спортивный зал техникума

**Продолжительность занятия:** 90 мин.

**Инвентарь и оборудование:** баскетбольные щиты, баскетбольные мячи, судейский свисток, стойки для обводки во время ведения, секундомер, скамейка

**Литература:** Джерри В. Краузе, Баскетбол – навыки и упражнения – М.: АСТ: Астрель, 2006. – 211 с.; В.М. Колос, Баскетбол: теория и практика – Мн.: Полымя, 1988 – 167 с.; Е.Р. Яхонтова, Юный баскетболист - М.: Физкультура и спорт, 1987 – 175 с.;

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Части занятия и содержания**  **учебного материала** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| ***I Подготовительная часть*** | **25 мин** |  |
| **1 Построение и сообщение задач урока.** | 2 мин. | Проверка наличия спортивной формы и обуви; выявление больных и освобожденных. |
| **2 Движение налево в обход с выполнением заданий:** |  |  |
| **2.1 Ходьба и ее разновидности:** |  |  |
| * на носках, руки за головой; | 1 круг | Обратить внимание на осанку и на технику выполнения задания. |
| * на пятках, руки вверх; | 1 круг | Следить за осанкой. |
| * на внутренней части стопы, руки на пояс | 1 круг | Лопатки сведены, смотреть вперед, руки точно на пояс. |
| * на внешней части стопы, руки за спиной | 1 круг | Следить за осанкой. |
| **2.2 Бег с заданием:** |  |  |
| * равномерный; | 2 круга | Следить за дыханием. |
| * с изменением направления; | 1 круг | Дистанция один метр. |
| * с ускорением; | 1 круг | Активное отталкивание. |
| * противоходом; | 1 круг | Дыхание не задерживать. |
| * «змейкой»; | 1 круг | Выполнение поворота по сигналу преподавателя. |
| * выпрыгиванием под кольцом и касанием сетки рукой; | 4 круга | Следить за выносом маховой ноги. |
| * приставными шагами правым боком; | 1 круг |  |
| * приставными шагами левым боком; | 1 круг |  |
| * спиной вперед; | 1 круг | Смотреть через левое плечо. |
| * с поворотом на 360 градусов; | 1 круг | Выполнение упражнения по сигналу преподавателя. |
| **2.3 Выполнение заданий по диагонали:** |  |  |
| * с прямым подниманием ног вперед; | 1 раз | Отталкивание стопой. При отталкивании голеностопный сустав должен быть максимально расслаблен. |
| * с захлестыванием голени; | 1 раз | Сочетать с расслаблениями неработающих мышц. |
| * с высоким подниманием бедра; | 1 раз | Бедро выше, сочетать с оптимальным наклоном туловища, правильной работы рук и дыхания. |
| * прыжками вверх с ноги на ногу; | 1 раз | Стремиться полностью, выпрямить толчковую ногу, а маховую сильно сгибать в колене. |
| * прыжки вверх в приседе; | 1 раз | Помогаем руками. |
| **2.4 Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе** | 1 круг | Руки через стороны вдох, выдох. |
| * руки в замок, вверх, вперед; | 1 круг |  |
| * руки скрестно в замок, выпрямление; | 1 круг |  |
| * одна рука вверх другая вниз, рывок руками назад с последующей сменой позиции рук; | 1 круг | Спина прямая, рывок резче. |
| * вращение вперед и назад прямыми руками; | 1 круг | Амплитуда движения больше. |
| * руки перед грудью, хватом за пальцы, повороты в сторону впереди поставленной ноги; | 1 круг | Поворот больше, дышать равномерно. |
| * то же, но руки за головой; | 1 круг | При повороте смотреть назад. |
| * руки вперед в стороны мах правой ногой коснуться левой руки, мах левой ногой коснуться правой руки; | 1 круг | Делать широко, размашисто, не задерживать дыхания. |
| * руки на поясе, наклоны к выставленной ноге на каждый шаг; | 1 круг | Ноги в коленях не сгибать, носок на себя. |
| * ходьба выпадами; | 1 круг | Выпады делать не глубокими. |
| * прыжки на одной ноге с продвижением вперед; | 1 круг | Сохранять правильное движение, дистанцию. |
| * прыжки в приседе влево, вправо, два вперед; | 1 круг | Сохранять правильное движение, дистанцию. |
| * упор лежа сзади, с продвижением вперед. | 1 круг | Сохранять правильное движение, дистанцию. |
| Построение и перестроение две шеренги лицом друг к другу. |  | **Измерить ЧСС после разминки** (реакция организма на выполняемые упражнения) |
| ***II Основная часть*** | ***55 мин*** |  |
| **Совершенствование техники двигательных действий в парах:** | **15 мин**. |  |
| * передача мяча двумя руками от груди; | 30 раз | Руки кругообразным движением вперед – вниз и на себя выполняют замах. Затем выпрямляются вперед, и передача заканчивается захлестывающим движением кистей. |
| * передача мяча одной рукой от плеча; | 30 раз | Мяч выносится над плечом, кисть бросающей руки на мяче сзади, после чего сильным метательным движением мяч посылается в нужном направлении с невысокой траекторией полета. |
| * передача мяча двумя руками снизу; | 30 раз | Мяч при замахе опускается к колену и отводится назад к бедру, после чего резким движением двух рук одновременным шагом вперед посылается в нужном направлении. |
| * передача мяча одной рукой снизу; | 30 раз | В самом конце замаха кисть передающей руки заводится за мяч и несколько под него: мяч оказывается в сгибе между кистью и предплечьем. |
| * передача мяча двумя руками сверху; | 30 раз | Игрок поднимает мяч слегка согнутыми руками над головой и заносит его за голову. Резким движением руками разгибая их в локтевых суставах и делая захлестывающее движение кистями, направляет мяч партнеру. |
| * передача мяча с отскоком от пола. | 30 раз | Толчок мяча должен быть сильным, а точка отскока всегда должна быть ближе к принимающему мяч и дальше от передающего. |
| **Совершенствование техники ведения мяча** | **10 мин** |  |
| * ведение мяча на месте (низкая, средняя, высокая); | 30 сек. | Движения во время ведения должно быть свободными, расслабленными за счет сгибания рук в локтевых суставах. Кисть должна быть закреплена так, чтобы ладонь не касалась мяча. |
| * ведение мяча шагом, бегом (низкая, средняя, высокая); | 5 кругов |
| * ведение мяча шагом с обводкой разноцветных стоек; | 5 кругов |
| * ведение мяча с последующим переводом с ведущей руки на свободную; | 3 круга |
| * ведение мяча с переводом за спиной. | 3 круга |
| **Обучение техники броска со штрафной линии (одной рукой от плеча)** | **10 мин** |  |
| Студенты разбиваются на пары. Один подает мяч, другой с линии штрафного броска выполняет броски в кольцо 10 раз подряд. Затем партнеры меняются местами. |  | Удерживай мяч пальцами, не касаясь его ладонями. Бросающая рука лежит на мяче сзади. Надо полностью выпрямить бросающую руку в направлении корзины. Ладонь кисти бросающей руки должна быть параллельно полу. Тело при выпуске мяча следует слегка подать вперед. |
| **Эстафета с мячом** | **10 мин** |  |
| **Учебная игра в баскетбол** | **10 мин** | Игра по правилам. |
|  |  | **Измерить ЧСС после основной части.** |
| ***III Заключительная часть*** | ***10 мин*** |  |
| Построение, подведение итогов занятия. Организационный уход. | 5 мин | Выставление оценок, домашнее задание. |

**Преподаватель:**

**Рассмотрено и утверждено на заседании ЦК**

**Протокол № \_ от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_200 г. Председатель**