**"Qaztutynýodaǵy Qostanaı joǵary ekonomıkalyk kolledji" Mekemesі**

**Учреждение "Костанайский высший экономический колледж Казпотребсоюза"**

**Institution "Kostanay higher economic college of Kazpotrebsoyuz"**

**SABAQ JOSPARY**

**ПЛАН ЗАНЯТИЯ (УРОКА) №**

**LESSON PLAN**

**Pán /Дисциплина/ Discipline** физическая культура

**Kúnі /Дата** /**Date**

**Mamandyq /Специальность /Specialty**

**Top /Группа** **/Group**

**Taqyryby /Тема /Theme :** Баскетбол. Техники игры в нападении: остановки, повороты, финты, обманные движения.

**Sabaqtyń túrі /Тип урока** **/Lesson type** фронтальный, групповой, индивидуальный

**Sabaqtyń maqsatary /Цели урока /Lesson objectives**

bіlіmdіlіk /образовательные /educational:

damytýshylyq /развивающие /developing: развить у обучающихся чувство сплоченности, формировать навыки групповых и коллективных действий.

tárbıelіk /воспитательные / educational: воспитывать у обучающихся постоянный интерес и привычку к систематическим занятиям физической культурой и спортом, учитывая функциональные возможности организма, укрепление здоровья и работоспособности.

**Sabaqtyń jabdyqtary /Оборудование урока/ Lesson equipment** спортивный зал

**Ádebıet /Литература/ Literature**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Kezeńderі /Этапы /Stages** | **Sabaqtyń mazmuny /Содержание занятия / Lesson content** | **Ýaqyt /Время / Time** | **Oqýtyshynyń іs – áreketі/**  **Деятельность преподавателя/**  **Teacher Activities** |
| **ВПЧ**  **15-20 мин** | Построение, приветствие  Сообщение задач урока.  **Ходьба. Разновидности ходьбы.**  А)руки на пояс ставь, на носках марш.  Б)руки за голову ставь . на пятках марш.  В)руки на пояс ставь , ходьба на внешней стороне стопы марш.  Г) Руки на пояс ставь, на внутренней стороне стопы марш!  **Бег. разновидность бега.**  Руки на пояс прямые ноги вперед назад бегом марш.  Руки на пояс ставь, правым левым боком приставным шагом марш.  Руки перед собой согнутые в локтях ставь, с высоким поднимание бедра марш.  Руки за спину ставь, захлестыванием голени назад марш.  Легким бегом.  Шагом.  **О.Р.У. на месте**  1) круговое вращение головой  И.п.- руки на пояс, ноги на ширине плеч  На 4 счета влево, на 4 вправо  2)Наклоны головы  И.п.-тоже  На счет раз наклон вперед, два назад, три влево, четыре вправо  3) круговые вращения рук согнутых в локтях  И.п.- руки к плечам, ноги на ширине плеч  На 4 счета вперед, 4 счета назад  4)отведение рук  И.п.- руки перед грудью на раз два отведение согнутых рук, три четыре прямых с поворотом  5) круговые вращения прямых рук  И.п.- руки в стороны, ноги на ширине плеч  На 4 счета вперед,4 счета назад  6) круговое вращение туловищем  И.п.- руки на пояс, ноги на ширине плеч  На 4 счета вправо,4 счета влево  7) наклоны туловища  И.п.- тоже  На счет раз вперед наклон, два назад, три влево, четыре вправо  8) наклон вперед  И.п- ноги врозь пошире  На чет раз наклон к левой ноге, два к правой, три вперед, четыре и.п.  9) выпады вперед  И.п.- руки на пояс  На счет раз выпад левой ногой, два и.п. 3-4 тоже с другой ноги  10) прыжки на месте  На левой, правой, двух ногах | 30ʼ  30ʼ  30ʼ  30ʼ  30ʼ  30ʼ  30ʼ  30ʼ  30ʼ  30ʼ  1 мин  30ʼ  3-4 раз  3-4 раз  3-4 раз  3-4 раз  3-4 раз  3-4 раз  3-4 раз  3-4 раз  3-4 раз  30ʼ | Становись, равняйсь, смирно.  Здравствуйте!  Спина прямая, пятками не касаться пола.  Спина прямая ,носками не касаться пола.  Спина прямая, подбородок приподнять.  Спина прямая, подбородок приподнять.  Носочки прямо!  Темп движения быстрый.  Темп движения быстрый, поднимаем высшее!  Спина прямая темп упражнения быстрый.  Восстановление дыхание.  Вдох-подтянулись, выдох.  Спина прямая. Локти отвести назад грудь развернутая.  Наклон глубокий ,спина прямая ,локти отведены назад  Спина прямая, локти точно в стороны, максимальная амплитуда движения  Отведение рук резкое. спина прямая. амплитуда движения максимальная.  Вращение рук с максимальной амплитудой движения  Вращение туловищем с максимальной амплитудой движения  Наклон глубокий, руками касаемся пола  Спина прямая, выпады глубокие  Сохранять координацию движения |
| **ОЧ 60 мин** | Повторить бросок мяча одной рукой от плеча.  Построение в две шеренги  Объяснения. В исходном положении ноги располагаются на ширине плеч. Нога, одноименная бросающей руке, выдвинута вперед на 10-15 сантиметров, вес тела равномерно распределен на обе ноги, мяч располагается на уровне груди. Одновременно ноги слегка сгибаются, центр тяжести смещается на передние части стоп, мяч кратчайшим путем выносится над правым плечом, левая рука поддерживает мяч сверху  Выполнения упражнения в парах на месте.  Перемещение защитников и нападающих.  1. Построение в парах в противоположных углах спортивного зала у лицевой линии баскетбольной площадки.  2. Объяснение. Игроки нападения с мячами. Два игрока перемещаются лицом друг к другу (защитник спиной вперед) на расстоянии вытянутой руки. Нападающий, выполняя ведение мяча и используя обманные движения (финты), должен обойти защитника. Защитник должен своим корпусом закрывать возможный проход для нападающего при этом не идти с ним на столкновение. В противоположном углу спортивного зала происходит смена ролей.  3. Выполнение упражнения  Упражнения с применением быстрого прорыва.  1.Построение в 3 колонны у лицевой линии баскетбольной площадки.  2. Два игрока (защитники) у противоположного щита. Передача мяча в движении в тройках с последующим перемещением игрока в сторону выполненной передачи. Пересекая среднюю линию зала, тройка нападающих играет против двойки защитников (действия 3х2).  3. Выполнение упражнения  Учебно-тренировочная игра  Определить составы команд. | 10-15 мин  10-15 мин  10-15 мин  20-25 мин |  |
| **ЗЧ**  **5-10 мин** | Построение  Подведение итогов урока. Выставление оценок.  Домашнее задание. | 5-10 мин | В одну шеренгу  Выставление оценок.  Самостоятельно разработать комплекс упражнений для развития недостающих физических качеств. Организованный уход. |

**Oqýtyshy** /**Преподаватель/ Teacher:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_