**"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, приветствиеСообщение 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 головойИ.п.- руки на пояс, ноги на ширине плечНа 4 счета влево, на 4 вправо2)Наклоны головыИ.п.-тожеНа счет раз наклон вперед, два назад, три влево, четыре вправо3) круговые вращения рук согнутых в локтяхИ.п.- руки к плечам, ноги на ширине плечНа 4 счета вперед, 4 счета назад4)отведение рукИ.п.- руки перед грудью на раз два отведение согнутых рук, три четыре прямых с поворотом5) круговые вращения прямых рукИ.п.- руки в стороны, ноги на ширине плечНа 4 счета вперед,4 счета назад6) круговое вращение туловищемИ.п.- руки на пояс, ноги на ширине плечНа 4 счета вправо,4 счета влево7) наклоны туловищаИ.п.- тожеНа счет раз вперед наклон, два назад, три влево, четыре вправо 8) наклон впередИ.п- ноги врозь поширеНа чет раз наклон к левой ноге, два к правой, три вперед, четыре и.п.9) выпады впередИ.п.- руки на поясНа счет раз выпад левой ногой, два и.п. 3-4 тоже с другой ноги10) прыжки на местеНа левой, правой, двух ногах | 30ʼ30ʼ30ʼ30ʼ30ʼ30ʼ30ʼ30ʼ30ʼ30ʼ1 мин30ʼ3-4 раз3-4 раз3-4 раз3-4 раз3-4 раз3-4 раз3-4 раз3-4 раз3-4 раз30ʼ | 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 назадСпина прямая, локти точно в стороны, максимальная амплитуда движенияОтведение рук резкое. спина прямая. амплитуда движения максимальная.Вращение рук с максимальной амплитудой движенияВращение туловищем с максимальной амплитудой движенияНаклон глубокий, руками касаемся полаСпина прямая, выпады глубокиеСохранять координацию движения |
| **ОЧ 60 мин** | Повторить бросок мяча одной рукой от плеча.Построение в две шеренгиОбъяснения. 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 сверхуВыполнения 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 упражненияУпражнения 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 упражненияУчебно-тренировочная играОпределить составы команд. | 10-15 мин10-15 мин10-15 мин20-25 мин |  |
| **ЗЧ** **5-10 мин** | ПостроениеПодведение итогов урока. Выставление оценок. Домашнее задание. | 5-10 мин | В одну шеренгуВыставление оценок.Самостоятельно разработать комплекс упражнений для развития недостающих физических качеств. Организованный уход. |

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