**Дисциплина СГ.04 Физическая культура**

**План-конспект учебного занятия**

**Дата проведения:** 21.12.2023 г

**Тема:** Освоение основных базовых движений с баскетбольным мячом

Преподаватель: Матис Галина Сергеевна

**Специальность:** 34.02.01 Сестринское дело

**Группа**: 2222

**Место проведения:** спортивный зал корпус №5

**Тип занятия:** комбинированный

**Вид занятия:** закрепление полученных знаний

**Цель занятия:** развитие технико-моторных действий без мяча и с мячом за счёт использования игровых упражнений

**Задачи** **учебного занятия:**

**Образовательные:** совершенствование технических и физических действий игроков, совершенствование техники ведения, броска, передачи мяча.

**Развивающие:** развитие двигательных качеств, ловкости, гибкости, координационных способностей, выносливости, скоростно-силовой выносливости.

**Воспитательные:** формирование познавательных мотивов, развитие интереса к игре баскетбол,

формирование сознательного отношения к собственному здоровью, развитие устойчивого внимания во время выполнения упражнений, развитие умения контролировать эмоциональное состояние и дисциплину, формировать умение работать в паре, нести ответственность за напарника.

**Методическое обеспечение учебного занятия:** рабочая программа, конспект учебного занятия, методические рекомендации для обучающихся по дисциплине.

**Инвентарь и оборудование:** баскетбольные мячи, конусы, свисток.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы****учебного****занятия** | **Содержание.****Деятельность****преподавателя и обучающихся** | **Хронометраж учебного занятия** | **Организационно-методические указания** |
| Организационный этап | 1. Построение.
2. Проверка присутствующих.
3. Сообщение задач занятия.
 | 5 мин | Команда: «Становись! Равняйсь! Смирно!»Приветствие. |
| Подготовительный этап | 1. Разминка в движении:- ходьба обычным шагомУпражнение «Необычные движения»Развивает фантазию, поднимает настроение, снимает умственное напряжение, убирает зажимы. Педагог просит учеников показать необычные движения. - как ходят цапли (на цыпочках) - как ходят медведи (вразвалку, косолапят),- как маршируют солдаты, -как туристы поднимаются в гору,- как циркачи двигаются по тонкому канату,- как плывет корабль в шторм или в штиль. Учащиеся имитируют заданные движения.2. Перестроение парамиУпражнения в парах на месте:а) Упражнение на дыхание.И. п. - стойка ноги врозь, спиной друг к другу взявшись за руки.1 - встать на носки, руки вверх; 2 - и. п.б) Повороты туловища.И.п. - о.с, стоя спиной друг к другу на расстоянии шага.1 - поворот туловища направо-влево, коснуться ладонями на уровне груди., 2- и.п.в) Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса.И.п. - о.с, спиной друг к другу, руки в стороны.1 - шаг правой вперед; 2-и.п.г) Наклоны.И.п. - о.с, стоя лицом друг к другу на расстоянии шага.1,2,3 - наклон прогнувшись, руки положить на плечи друг другу., 4-и.п.д) И.п. - о.с, стоя спиной друг к другу, хват за локтевые изгибы.1-2 - первый партнер, наклон вперед, второй - наклон назад, на пине первого партнера;3-4-и.п., 5-8 - то же в другую сторону.е) И.п. - о.с., стоя спиной друг к другу на расстоянии полушага.1 - наклон, коснуться руками партнера на уровне голени;2 - и.п.ж) Круговые движения туловищем.И.п. - узкая стойка ноги врозь, стоя лицом друг к другу, взявшись за руки на расстоянии полушага.1-4 - поворот на 360" переступанием, не отпуская рук.5-8 - то же в другую сторону.з) И.п. - сед на пятках, спиной друг к другу, взявшись за руки. 1 -2 - встать на колени, руки вверх; 3-4 -и.п.и) Махи ногами.и.п. - о.с, стоя спиной друг к другу, взявшись за локтевые изгибы.1 - мах правой ногой вперед; 2-и.п.3-4 - то же левой ногой.к) и.п. - о.с, стоя лицом друг к другу, положить руки на плечи партнера на расстоянии шага.1- мах правой ногой назад; 2-и.п.3-4- то же левой ногойл) Приседания.и.п. - о.с, стоя спиной друг к другу, взявшись за локтевые изгибы.1- присед, 2- и.п.3. Бег в парахРуки на плечах партнера:- приставными шагами боком вправо, влево,- лицом вперед с захлестом голени назад,- лицом вперед с высоким подниманием бедра,- лицом вперед с выбрасыванием голени вперед,Ходьба. Восстановление дыхания | 2 мин.5 мин1 мин1 мин1 мин1 мин1 мин1 мин1 мин1 мин1 мин5 мин1 мин | Команды: «Налево!», ……«Кругом!», «Направо!», в обход по залу налево за направляющим шагом марш!Соблюдаем дистанцию 2 метраСледить за осанкойСпину держать прямо, вперед не наклонятьсяГолову не опускать, на пол не смотреть. Активно выполнять упражнения.Повторять и слушать рекомендации преподавателя.Следить за осанкойСпину держать прямо, вперед не наклонятьсяГолову не опускать, на пол не смотреть. Активно выполнять упражнения.Следить за осанкойСпину держать прямо, вперед не наклонятьсяГолову не опускать, на пол не смотреть. Активно выполнять упражнения. Следить за осанкойСпину держать прямо, вперед не наклонятьсяГолову не опускать, на пол не смотреть. Активно выполнять упражнения.Глубокий вдох носом, выдох ртом, руки через стороны вверх. |
| Основной этап |  Перестроение в две колонны, работа с мячом в парах. 1. Упражнения с мячом:

– вращение мяча вокруг разных частей тела (головы, туловища, голени), вправо, влево;– перебрасывание мяча с руки на руку;– подбросить мяч из-за спины двумя руками и поймать впереди;Передачи мяча:– правой, левой рукой;– спиной вперед;– правым боком левой рукой;– левым боком правой рукой;- передача мяча от груди по прямой;- передача мяча от груди с отскоком о пол;- передача мяча по высокой траектории полета;Ведение мяча:- обводка – первый партнер ведет мяч вокруг своего напарника, защищая мяч своим корпусом, продолжая движение ведения мяча; возвращается на место и передает мяч. 1. ЭСТАФЕТА:

Разделение на 4 группы:Группы встают в колонны на лицевой линии.1. Передают мяч из рук в руки назад, а обратно между ног. Кто первый.
2. Передают мяч из рук в руки вправо, а потом влево. Кто первый.
3. Каждая команда выполняет ведение двух мячей до конуса и обратно бегом, передать мячи следующему.
4. Мяч у первого игрока. После сигнала игрок с ведением ускоряется и завершает движение с двух шагов броском в кольцо. В случае промаха игрока вся команда делает по 3 приседаний. Игрок бросает пока не забьет и потом возвращается с ведением обратно в команду и передает мяч следующему игроку. Победитель определяется кто первый!
5. Учебная игра баскетбол
 | 15 мин15 мин20мин | По ходу движения берем мяч на пару. Встаем лицом друг к другу, дистанция 9 мГолова прямо, спину держим.Менять сторону вращенияМенять траекториюНе дать мячу упасть на полВедение выполнять до центра и обратноНе хлопать кистью по мячу, мяч толкать внизВести мяч без зрительного контроля.Выполнять по сигналуНе давать ему упасть на полВыполнять действия защитникаБыть внимательнееВыполнять в парах на время и оценку.Амортизировать движение рук и ног при ловлеЛовить мяч в прыжке, вытянув рукиВыполнить передачу мяча в шаге, после веденияЛовить мяч, двигаясь на встречу; мяч встречать как можно дальше от себя.Ловить мяч в прыжке над головой, за голову руки не заводитьВыполнять действия защитника. Быть внимательнее. Не допускать пробежек. Ведение не должно быть высоким |
| Заключительный этап | Построение.Подведение итогов занятия.Игра на внимание «Запрещенное движение»Организованный выход из зала | 5 мин | Определить, как прошло занятие. Объявить несколько лучших студентов по выполнению работы. |