

ОТКРЫТЫЙ УРОК по физической культуре в 9а классе

Тема: «Методологические основы
применение средств круговой
тренировки для развития ловкости и
скоростно – силовых качеств».



Учитель: Соколова Г.Ю

Дата 10 февраля 2013г.

Место проведения: спортзал школы.

Инвентарь:

- маты гимнастические – 4шт.;
- Баскетбольные мячи – 8 шт.



Цель: Показать пример организации и проведения занятий со спортивной направленностью.

- Задачи:**
- развитие ловкости и скоростно – силовых качеств,**
- повышение уровня физической подготовки,**
- контроль индивидуальной физической работоспособности и подготовленности учащихся.**



Кроме того:

- *-проверка умения составлять:*
- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- *Проводить:*
- - самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общеприкладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- *Определять:*
- эффективность занятий физическими упражнениями;
- функциональное состояние организма (пульсометрия на различных этапах урока).

Подготовительная часть

<u>Содержание урока</u>	<u>Дозировка</u>	<u>Методические указания</u>
1. Построение, приветствие. Ознакомление с задачами урока.	1 мин.	В левом нижнем углу зала
2. Передвижение по залу.	0,5 круга	По периметру зала
3. Бег в низком темпе.	4-5 кругов	По боковым линиям
4. Бег скрестным шагом правым и левым боком.	0,5 круга	
5. Бег спиной вперед до средней линии, поворот на 180 град. - ускорение 4-5 метров- скорость сбросить.	1 круг	Через середину лицевой линии в колонну по 4 чел.
6. Перестроение в колонну по 3.		
7. Общеразвивающие упражнения с общеприкладной и оздоровительно – корригирующей направленностью.	12 упражнений По 4-6 повторений	Каждый ученик получает задание на подготовку определенного места занятия
8. Установка мест проведения круговой тренировки		

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА

Партнеры в стойке ноги врозь лицом друг другу, расстояние между ними 3-4м, у одного из них баскетбольный мяч вверху.

ЗАДАНИЕ:

- Верхняя передача в паре двумя руками из-за головы.
- Тоже, но в шаге на расстоянии 5-6 м.
- Тоже, но после двух шагов разбега на расстоянии 8-10 м



КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА

Верхняя передача в паре двумя руками из-за головы.

- То же, но с предварительным вращением мяча вокруг себя.



КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА

Партнеры в стойке ноги врозь, одна впереди, лицом друг другу, расстояние между ними 5-8м, один из них с мячом.

ЗАДАНИЕ:

Быстрая передача мяча одной рукой от плеча с полетом мяча на уровне головы.

- То же, но прием и передача в шаге на расстоянии 10-12м
- То же, но после разворота на 360, чередуя повороты в правую и левую сторону. Повороты выполнять на одной ноге.



КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА

Первый партнер –присед на одну ногу, руки перед грудью, второй стоит лицом к первому на расстоянии 2-3 м с баскетбольным мячом.

ЗАДАНИЕ:

Ловля и передача мяча первым партнером верхом с перекатом на спину

- То же , но с седом ноги врозь.
- То же, но с приседанием на обе ноги.



КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА

Стойка ноги врозь лицом к стене, расстояние до стены 3м.

ЗАДАНИЕ: Ловля, передача баскетбольного мяча двумя руками от груди.

- То же, но правой (левой) руками попеременно.
- То же, но ловля мяча после отскока от пола.
- То же, но после ведения мяча по прямой.



КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА

ЗАДАНИЕ:

упражнение в паре у стены

- Первый бросает мяч одной рукой в стену и уступает место второму, который ловит и передает отскакивающий мяч.



КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА

Партнеры стоят на коленях
лицом друг к другу,
расстояние 3м.

ЗАДАНИЕ: верхняя
передача мяча между
партнерами.

- То же, но с вращением
вокруг талии
- То же, но с подбрасыванием
мяча над собой.



КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА

- Партнеры находятся друг против друга сидя ноги врозь, один из них с набивным мячом массой 2-3кг.

ЗАДАНИЕ: Передача мяча двумя руками от груди.

- То же, но после ловли поворот в правую, левую стороны
- То же, но после ловли наклон назад.



КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА

Партнеры стоят спиной друг к другу, один из них держит мяч.

ЗАДАНИЕ: передача и прием мяча сверху и снизу с наклоном вперед и выпрямлением.

- То же, но чередуя передачу мяча сверху и снизу между ногами с правой и левой стороны.



КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА

- То же, но чередуя передачу мяча вокруг себя и сверху и снизу между ногами



КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА

Упражнение в
жонглировании:

- Вращение мяча вокруг ног «восьмерка»- на скорость 20 раз.



Заключительная часть урока

<u>Содержание урока</u>	<u>Дозировка</u>	<u>Методические указания</u>
1. Легкий бег. 2. Ходьба по периметру площадки восстанавливая дыхание. 3. Проверка ЧСС. 4. Подведение итогов урока. 5. Оценка. Индивидуальные задания. 6. Организованный выход из зала.	2 круга 1 круг	Во время бега максимально прочувствовать расслабление верхнего плечевого пояса. Во время ходьбы следить за нормализацией дыхания. Найти пульс и подготовиться к подсчету.
продолжительность	5 мин.	