План-конспект открытого занятия по русской лапте.

Тема: « Технико-тактическая подготовка обучающихся по русской лапте»

Задачи:

*Образовательные*:

обучение ловле и передачи мяча на месте и в движении;

обучение взаимодействию игроков в парах, тройках, четверках и шестерках;

Совершенствование верхнего удара вверх и вниз.

Содействовать усвоению учащимися знаниями о технике и тактике игры в русской лапте.

*Оздоровительные*:

формирование правильной осанки;

обучение правильному дыханию при выполнении упражнений во время бега, ОРУ.

Формировать у учащихся интерес к дальнейшим занятиям русской лаптой.

*Воспитательные*:

воспитание умения выполнять коллективные действия.

воспитание чувства ответственности за порученное задание.

Воспитание чувства патриотизма в занятиях национальным видам спорта.

Место проведения: спортивный зал «Краснополянская СОШ»

Инвентарь: теннисные мячи, секундомер, свисток, стойки, биты, манишки.

План-конспект открытого занятия по русской лапте составил: тренер-преподаватель по лапте Жангуров М.С

Ход урока

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание урока | Дозировка | Организационно–методические указания |
| Подготовительная часть | 12 мин. |  |
| 1. Построение. Приветствие. Сообщение задач урока |  | Лопатки сведены, смотреть вперед, наличие с/формы, обуви, выявление больных |
| 2. Ходьба, её разновидности с изменением положения рук:  – на носках руки в стороны; – на пятках руки за голову; – перекат с пятки на носок | 2 мин. | Следить за положением осанки, голову держать прямо, не сутулиться. Следить за дыханием.  Переход на обычную ходьбу. Команда: "Обычной ходьбой – МАРШ!" |
| 3. Бег в среднем темпе.  – приставными шагами левым боком вперед; – приставными шагами правым боком вперед;  – обычный бег с переходом на ходьбу | 2 мин. | Равнение в колонне, соблюдать дистанцию.  Следить за правильностью выполнения приставного шага, нога ставится с носка, руки на поясе, следить за положением туловища во время бега |
| 4. Построение для проведения ОРУ. |  |  |
| Исходное положение – ноги на ширине плеч; 1–2–3 – подняться на носки, руки вперед вверх; 4 – исходное положение | 4–6 раз | Вдох. Выдох |
| Исходное положение – основная стойка; 1–2 – руки дугами вперед вверх, правую ногу назад на носок; 3–4 – исходное положение | 6–8 раз | Подняться на носки – выше. |
| Исходное положение – основная стойка, руки к плечам; 1–4 – круговые вращения руками вперед; 5–8 – то же самое назад | 6–8 раз | Круг выполняется по полной амплитуде |
| Исходное положение – основная стойка, правая рука вверху, левая внизу; 1–2 – отведение правой;  3–4 – то же самое левой | 6–8 раз | Руки прямые |
| Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки на поясе; 1–2 – наклон туловища вправо; 3–4 – то же влево | 6–8 раз | Лопатки сведены, локти точно в стороны, спину держать ровно. |
| Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки на поясе; 1 – наклон к левой; 2 – наклон вперед; 3 – наклон к правой; 4 – исходное положение | 6–8 раз | Ноги не сгибать |
| Исходное положение – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на носках; 1–4 – на левой; 5–8 – на правой | 4–5 раз | Прыжки выполнять мягко на носках |
| Основная часть | 25 мин. |  |
| 1. Обучение ловли и передачи мяча на месте | 9 мин. | Построение в две шеренги. Учитель демонстрирует несколько способов передачи мяча на месте в сочетании краткого, но доступного пояснения |
| – имитация ловли и передачи мяча; |  | Правильно поставить ноги (носки стоп направлены вперед), колени согнуты.  Руки согнуты, кисти направлены вперед в стороны. |
| – передачи мяча в парах на месте с увеличением дистанции (простые, накатом) |  | При ловле руки вытянуть, ловить мяч пальцами, согнуть бросовую руку в локте, хлесткое движение рукой. |
| – Передачи мяча в движении в парах. |  | Один игрок движется спиной вперед, второй ему на встречу. |
| - передачи мяча в тройках |  | Игрок который в центре должен поймать 10 передач, затем смена игрока. |
| Перебежки - осаливания в тройках, в четверках. |  | Одна из групп демонстрирует упражнение с пояснениями от учителя. |
| Передачи мяча в движении в шестерках. |  | Два игрока находятся в центре зала, а еще четыре по углам . По команде игрок из цента делает передачу в угол и движется вслед за мячом. Передачи идут через центр. Упражнение выполняется на время. |
| 2. Обучение технике удара битой сверху. Учитель демонстрирует правильность выполнения. | 10 мин. | Объяснение, показ. |
| Выполнение удара без мяча. |  | В сочетании с кратким, и доступным пояснением. Постановка ног, движение рук. |
| Выполнение удара с подачи учителя. |  | Корректировать технику ученика после каждого удара. |
| 3. Учебная игра в мини- лапту. | 6 мин. | Обратить внимание на положение рук и ног в защите, правильное выполнение передачи и ловли мяча, командное взаимодействие. Рассказать про тактические хитрости в игре. |
| Заключительная часть | 3 мин. |  |
| Построение в одну шеренгу. Подведение итогов занятия. Домашнее задание. Организованный уход из спортивного зала |  | Отметить лучших, активных учащихся. |