

***ПЛАН-КОНСПЕКТ
ОТКРЫТОГО УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ
ПО БАСКЕТБОЛУ
спортивно-оздоровительной группы***

тренер-преподаватель
высшей квалификационной категории
Франк Алексей Иванович

Тема: методика обучения приемов техники игры баскетбол.

Цель: формировать у ребят представление игры баскетбол.

Задачи: 1. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди.

2. Обучение техники броска мяча после ведения на два шага.

3. Развитие силовой выносливости.

Учебная игра "баскетбол".

Место проведения: спортивный зал №1 ГБОУ СОШ "ОЦ" с. Кротовка.

Группа : СОГ 2

Дата: 16.04.2019 г.

Инвентарь: баскетбольные мячи, акробатические коврики, свисток, секундомер.

Ч/У	Содержание урока	Дози- ровка	ЧСС	Организационно- методические указания
	-Построение. -Сдача рапорта. -Приветствие. -Сообщение задач урока. Техника безопасности на уроках спортивных игр.		66-70 Уд/в м	-Следить за правильным построением и правильной сдачей рапорта. -Провести краткий инструктаж по технике безопасности. -Руки прямые. -В спине прогнутся. -Руки на пояс.
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Б Н А Я	-Ходьба: а) руки в стороны, на носках; б) руки за спину, на пятках; в) руки на пояс, на внутренней стороны стопы, на внешней. -Специально-беговые упражнения: а) с высоким подниманием бедра; б) с захлестыванием голени; в) выпрыгивание на каждый шаг с вращением рук вперёд; г) тоже, с вращением рук назад; д) тоже, блок-шот; е) в стойке (защитника) бегом на носках; ж) два шага, стойка (защитника); з) в стойке защитника приставными шагами пр, лев боком; и) в стойке защитника круговые вращения.	1-2 круга	130- 140 Уд/в м	-По ходу движения класс перестраивается в две колонны. -Держать интервал. -Прыжки с максимальной высотой.
Ч А С Т Б	ОРУ с баскетбольными мячами. 1) И.п стойка ноги врозь, мяч двумя руками вверху: 1-4- перебрасываем мяч из руки в руку вокруг головы, в правую сторону;	7-8 повто-		-Ноги согнуты, руки в стороны. -Спина прогнувшись. -Вращение в прыжке. -По ходу движения ребята берут баскетбольные мячи в правую руку и становятся в круг.

З А Н Я Т И Я 20м	1-4- перебрасываем мяч из руки в руку вокруг головы, в левую сторону;	рений		-Мяч не ронять.
	2) И.п стойка ноги врозь, мяч двумя руками перед собой:			
	1-4-перебрасываем мяч из руки в руку вокруг туловища в левую сторону;	7-8 повторений	120-130 Уд/в м	-Следить за правильным выполнением упражнения.
	1-4- перебрасываем мяч из руки в руку вокруг туловища в правую сторону;			
	3) И.п стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой руке:	7-8 повторений		-Руки точно в стороны. -Следить чтобы ребята выполняли упражнение в одну сторону
	1-2-перебрасываем мяч через голову, ловим левой рукой;			
	3-4- перебрасываем мяч левой рукой через голову, ловим правой рукой;			
	4) И.п широкая стойка ноги врозь, мяч в правой руке:			
1-2- передаём мяч правой рукой между ног в левую руку с заде;	7-8 повторений		-Кто теряет мяч, подобрать и продолжить упражнение.	
3-4-передаём мяч левой рукой между ног в правую руку с заде методом восьмёрки;				
5) И.п стойка ноги врозь мяч двумя руками с заде ног:				
1-2-подбрасываем мяч в перед вверх между ног ловим мяч двумя руками впереди;	7-8 повторений	110-120 Уд/в м	-Успеваем ловить мяч .	
3-4-тоже назад.				
6) И.п стойка ноги врозь, мяч между ног правой рукой впереди, левая рукой с заде за левой ногой:				
1-подбросить слегка мяч между ног поменять положение рук правая рука с заде правой ноги, левая впереди;	7-8 повторений		-Успеть поменять руки пока мяч не упал на пол.	
2-тоже левая рука с заде, правая рука впереди;				
3-тоже что 1;				
4-тоже что 2.				
7) И.п ноги врозь, мяч двумя руками с заде:				
1-2-подбросить мяч двумя руками из за спины в перед поймать двумя руками;	7-8 повторений	90-100 Уд/в м	-Мяч ловим двумя руками.	
3-4-подбросить мяч за спину поймать двумя руками с заде;				
8) И.п ноги врозь, мяч двумя руками впереди локти прижаты к туловищу:				
1-4-перебрасываем кистями пальцами рук мяч из рук в руку.	7-8 повторений		-Следить за правильным выполнением упражнений. -Класс берёт мяч правой	

<p>О С Н О В Н А Я</p>	<p>-Построение в одну шеренгу. -Перестроение из одной шеренги в две, в парах 1. Сообщение первой задачи урока Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди. -Передача мяча в парах по верху в движении. -Рассказ. -Показ.</p>	<p>6-8 минут</p>	<p>120-130 Уд/в м</p>	<p>рукой проходит в обход по залу и строится в одну шеренгу. -Класс строится на одной стороне зала в парах, мячи в правой колонне. Левая колонна кладёт мячи позади себя к стенке. -По команде учителя первая пара выполняет передачи двумя руками от груди по верху в движении с одной стороны зала на другую, по окончании прохождения задания каждый возвращается по своей стороне вдоль стенок. Каждая пара начинает выполнять передачи в дистанции друг от друга от пары в четырёх метров. -Тоже что предыдущее упражнение, с отскоком от пола. -Следить за правильным выполнением техники передачи. -Устранять ошибки. -Левая колонна берёт обратно мячи в руки.</p>
<p>Ч А С Т Ь</p>	<p>-Передача мяча двумя руками от груди в парах в движении с отскоком от пола. -Рассказ. -Показ.</p> <p>2. Сообщение второй задачи урока Обучение техники броска мяча после ведения на два шага. -Построение в две колонны. -Бросок мяча после ведения на два шага. -Рассказ. -Показ.</p>	<p>17-18 минут</p>	<p>110-120 Уд/в м</p>	<p>-Половина первой и второй колонны строится с правой стороны зала средней линии в сторону правого кольца, вторая половина второй и первой колонны строится с левой стороны зала средней линии в сторону левого кольца. -Мяч у направляющих. -Направляющий в паре ведёт мяч правой рукой в сторону кольца подбегая берёт мяч двумя руками выполняет два шага выпрыгивая вверх и бросает мяч в</p>
<p>З А Н Я Т И Я</p>				

46м	<p>-Построение 3. Сообщение третьей задачи урока Развитие силы рук, ног, брюшного пресса. -Перестроение в три колонны -Рассказ. -Показ.</p>	3-4 минуты	140-150 Уд/в м	<p>кольцо. -Партнёр подбирает мяч выполняет ведение мяча в противоположную сторону колонны, становится в конец строя а бросивший мяч в другую сторону на подбор. -Индивидуальная работа с каждым учеником.</p> <p>-Класс делится на три колонны. 1 колонна отжимается в упоре лёжа. 2 колонна выпрыгивает из глубокого приседа вверх. 3 колонна держит уголок 35 градусов ног из положение лёжа на спине на акробатических ковриках. -Упражнение выполняется за 30 секунд после чего меняются местами.</p>
З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я	<p>-Построение. Игра "Баскетбол".</p> <p>Заключительная часть урока.</p> <p>-Построение. -Подведение итогов урока. -Выставить оценки. -Дать домашнее задание. -Попрощаться с классом.</p>	18 Минут	120-130 Уд/в м	<p>-Краткое описание правил игры.</p>
Ч А С Т Ь 24м		6 Минуты	70-76 Уд/в м	

**Полный развернутый план конспект
урока в 7 б классе по
физической культуре
раздел спортивные игры " баскетбол "
в рамках школьного конкурса**

"Учитель года " 2015-16 учебного года

учитель физической культуры
первой квалификационной категории
Франк Алексей Иванович

2015 г.

Тема: методика измерения и приёмы дозирования физических упражнений при обучения техники игры в баскетбол.

Цель: формировать у ребят представление об дозировании физической нагрузки при измерении чистоты сердечных сокращения в процессе обучения игры в баскетбол.

Задачи: обучение измерений сердечных сокращения и внесение показателей на "физиологическую кривую" (в процессе урока).

1. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди.
2. Обучение техники броска мяча после ведения на два шага.
3. Развитие общей силовой выносливости.

Место проведения: спортивный зал №1 ГБОУ СОШ "ОЦ" с. Кротовка.

Класс: 7 б класс.

Дата: 20.11.2015 г.

Инвентарь: баскетбольные мячи, гимнастические маты, свисток, секундомер, ватман, листочки с физиологической кривой, ручка, линейка.

Ч/У	Содержание урока	Дози- ровка	ЧСС	Организационно- методические указания
	-Построение. -Сдача рапорта. -Приветствие. -Сообщение задач урока. -Выбрать испытуемого для наглядного показа.	3 мин		-Следить за правильным построением и правильной сдачей рапорта. "физиологическая кривая"
П	Измерения первоначального параметра ЧСС		70-80	Проследить за тем чтобы дети внесли на кривую первичный показатель СС.
О			Уд/в м	
Д				
Г	Техника безопасности на уроках			-Провести краткий инструктаж по технике безопасности.
О	спортивных игр.			
Т	-Ходьба:	1-2		-Руки прямые.
О	а) руки в стороны, на носках;	круга		-В спине прогнутся.
В	б) руки за спину, на пятках;			-Руки на пояс.
И	в) руки на пояс, на внутренней			
Т	стороны стопы, на внешней.			
Е	-Специально-беговые упражнения:			-По ходу движения
Л	а) с высоким подниманием бедра;			класс перестраивается в
Б	б) с захлёстыванием голени;			две колонны.
Н	в) выпрыгивание на каждый шаг с			-Держать интервал.
А	вращением рук в перёд;	3- мин		-Прыжки с
Я	г) тоже, с вращением рук назад;			максимальной высотой.
	д) тоже, блок-шот;			
	е) в стойке (защитника) бегом на			

Ч	носках;		
А	ж) два шага, стойка (защитника);		-Ноги согнуты, руки в стороны.
С	з) в стойке защитника приставными		
Т	шагами правым, левым боком;		-Спина прогнувшись.
Б	и) в стойке защитника круговые вращения.		-Вращение в прыжке.

Измерения ЧСС.

		170-180 Уд/в м	Занесения показателей на физиологическую кривую
У	Построение		
Р	ОРУ с баскетбольными мячами.		
О	1) И.п стойка ноги врозь, мяч двумя	7-8	-По ходу движения ребята берут баскетбольные мячи в правую руку и становятся в круг.
К	руками вверху:	повто-	-Мяч не ронять.
А	1-4- перебрасываем мяч из руки в	рений	
10м	руку вокруг головы, в правую сторону;		
	1-4- перебрасываем мяч из руки в		
	руку вокруг головы, в левую сторону;		
	2) И.п стойка ноги врозь, мяч двумя	7-8	
	руками перед собой:	повто-	-Следить за правильным выполнением упражнения.
	1-4-перебрасываем мяч из руки в	рений	
	руку вокруг туловища в левую		
	сторону;		
	1-4- перебрасываем мяч из руки в		
	руку вокруг туловища в правую	7-8	-Руки точно в стороны.
	сторону;	повто-	-Следить чтобы ребята выполняли упражнение в одну сторону
	3) И.п стойка ноги врозь, руки в	рений	
	сторонах, мяч в правой руке:		
	1-2-перебрасываем мяч через голову,		
	ловим левой рукой;		
	3-4- перебрасываем мяч левой рукой		
	через голову, ловим правой рукой;		
	4) И.п широкая стойка ноги врозь, мяч	7-8	-Кто уронил мяч, подобрать и продолжить упражнение.
	в правой руке:	повто-	
	1-2- передаём мяч правой рукой	рений	
	между ног в левую руку с заде;		
	3-4-передаём мяч левой рукой между		
	ног в правую руку с заде способом		
	восьмёрки;		
	5) И.п стойка ноги врозь мяч двумя	7-8	-Успеваем ловить мяч .
	руками с заде ног:	повто-	
	1-2-подбрасываем мяч в перёд вверх	рений	
	между ног ловим мяч двумя руками		
	впереди;		
	3-4-тоже назад.		
	6) И.п стойка ноги врозь, мяч между	7-8	-Успеть поменять руки пока мяч не упал на пол.
	ног правая рукой впереди, левая рукой	повто-	
	с заде за левой ногой:	рений	
	1-подбросить слегка мяч между ног		
	поменять положение рук правая рука с		
	заде правой ноги, левая впереди;		
	2-тоже левая рука с заде, правая рука		

Т Б	<p>2. Сообщение второй задачи урока Обучение техники броска мяча после ведения на два шага. -Построение в две колонны. -Бросок мяча после ведения на два шага. -Рассказ. -Показ.</p>	6- минут		<p>-Правая колонна берёт обратно мячи в руки. -Половина первой и второй колонны строится с правой стороны зала средней линии в сторону правого кольца, вторая половина второй и первой колонны строится с левой стороны зала средней линии в сторону левого кольца. -Мяч у направляющих. -Направляющий в паре ведёт мяч правой рукой в сторону кольца подбегая берёт мяч двумя руками выполняет два шага выпрыгивая вверх и бросает мяч в кольцо. -Партнёр подбирает мяч выполняет ведение мяча в противоположную сторону колонны, становится в конец строя а бросивший мяч в другую сторону на подбор. -Индивидуальная работа с каждым учеником.</p>
У Р О К А	<p>Измерения ЧСС. -Построение 3. Сообщение третьей задачи урока Развитие силы рук, ног, брюшного пресса. -Перестроение в четыре колонны -Рассказ. -Показ. Метод поточно-интервальный; который базируется на 20-40 секундном выполнении простых по технике упражнений (50% максимальной мощности) с минимальным отдыхом. Такой режим развивает общую силовую выносливость.</p>	5- минут	<p>150- 160 Уд/в м</p>	<p>Занесения показателей на физиологическую кривую. -Класс делится на четыре колонны. 1 колонна отжимается в упоре лёжа. 2 колонна выпрыгивает из глубокого приседа вверх. 3 колонна держит уголок 35 градусов ног из положение лёжа на спине на гимнастических матах. 4 колонна выполняет челночный бег. -Упражнение выполняется за 30 секунд после чего</p>
25м				

	Измерения ЧСС.		меняются местами. 190-200 Уд/в м Занесения показателей на физиологическую кривую.
З		5-	
А	Заключительная часть урока.	минут	Релаксация сидя на лавочках в спокойном состоянии, с закрытыми глазами.
К			
Л	-Построение.		
Ю	-Подведение итогов урока.		
Ч	-Выставить оценки.		
И	-Дать домашнее задание.		
Т	Измерения ЧСС.		80-90
Е			Уд/в м Проследить за тем чтобы ребята внесли на кривую заключительный показатель СС.
Л			
Б			
Н			
А	-Построение.		
Я	-Объяснить ребятам "физиологическую кривую" и как можно воздействовать на ЧСС с помощью физических упражнений. Что можно как и		
Ч	увеличивать нагрузку, так и		
А	уменьшать.		
С	-Попрощаться с классом.		
Т			
Б			
5м			

**Полный развернутый план конспект
урока в 10 классе по
физической культуре
раздел спортивные игры " баскетбол "
в рамках школьного конкурса**

"Учитель года " 2018-19 учебного года

учитель физической культуры
первой квалификационной категории
Франк Алексей Иванович

2018 г.

Тема: измерение нагрузки и методы приёмов дозирования физических упражнений при обучении техники игры в баскетбол.

Цель: формировать у ребят представление об дозировании физической нагрузки при измерении чистоты сердечных сокращения в процессе обучения игры в баскетбол.

Эксперимент: измерить чистоту сердечных сокращения и сравнить показатели физической нагрузки двух учеников на "физиологической кривой" (в процессе урока).

- Задачи:**
1. Совершенствование техники ведения мяча.
 2. Продолжение обучение техники ведения и броска мяча на два шага в парах.
 3. Развитие общей силовой выносливости.

Место проведения: спортивный зал №1 ГБОУ СОШ "ОЦ" с. Кротовка.

Класс: 10 класс.

Дата: 23.11.2018 г.

Инвентарь: баскетбольные мячи, гимнастические маты, свисток, секундомер, ватман с физиологической кривой, маркеры, линейка, скакалки.

Ч/У	Содержание урока	Дози-ровка	ЧСС	Организационно-методические указания
	-Выбрать испытуемых для измерения ЧСС			
	Измерения первоначального параметра ЧСС	1 мин	70-80	00м 00 Занесения показателей.
	-Построение.		Уд/в м	-Следить за правильным построением и правильной сдачей рапорта.
П	-Приветствие.			-Провести краткий инструктаж по технике безопасности.
О	-Сообщение задач урока.			-Руки прямые.
Д				-В спине прогнуться.
Г	Техника безопасности на уроках			-Руки на пояс.
О	спортивных игр.			
Т	-Ходьба:			
О	а) руки в стороны, на носках;	1-2		
В	б) руки за спину, на пятках;	круга		
И	в) руки на пояс, на внутренней			
Т	стороны стопы, на внешней.			
Е	- Бег:			
Л	-Специально-беговые упражнения:			-По ходу движения
Б	а) с высоким подниманием бедра;			класс перестраивается в
Н	б) с захлестыванием голени;			две колонны.
А	в) выпрыгивание на каждый шаг с			-Держать интервал.
Я	вращением рук вперёд;	3- мин		-Прыжки с
	г) тоже, с вращением рук назад;			максимальной высотой.

Ч	д) тоже, блок-шот;	
А	е) в стойке (защитника) бегом на носках;	-Ноги согнуты, руки в стороны.
С	ж) два шага, стойка (защитника);	
Т	з) в стойке защитника приставными шагами правым, левым боком;	-Спина прогнувшись.
Б	и) в стойке защитника круговые вращения.	-Вращение в прыжке.

Измерения ЧСС.

У		160-	05м 00	Занесения
Р	Построение	170		показателей.
О	ОРУ с баскетбольными мячами.	Уд/в м		-По ходу движения ребята берут баскетбольные мячи в правую руку и становятся в круг.
К	1) И.п стойка ноги врозь, мяч двумя руками вверх:	7-8		-Мяч не ронять.
А	1-4- перебрасываем мяч из руки в руку вокруг головы, в правую сторону;	повто- рений		
10м	1-4- перебрасываем мяч из руки в руку вокруг головы, в левую сторону;			
	2) И.п стойка ноги врозь, мяч двумя руками перед собой:	7-8		-Следить за правильным выполнением упражнения.
	1-4-перебрасываем мяч из руки в руку вокруг туловища в левую сторону;	повто- рений		
	1-4- перебрасываем мяч из руки в руку вокруг туловища в правую сторону;	7-8		-Руки точно в стороны.
	3) И.п стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой руке:	повто- рений		-Следить чтобы ребята выполняли упражнение в одну сторону
	1-2-перебрасываем мяч через голову, ловим левой рукой;			
	3-4- перебрасываем мяч левой рукой через голову, ловим правой рукой;			-Кто уронил мяч, подобрать и продолжить упражнение.
	4) И.п широкая стойка ноги врозь, мяч в правой руке:	7-8		
	1-2- передаём мяч правой рукой между ног в левую руку с заде;	повто- рений		
	3-4-передаём мяч левой рукой между ног в правую руку с заде способом восьмёрки;			-Успеваем ловить мяч .
	5) И.п стойка ноги врозь мяч двумя руками с заде ног:	7-8		
	1-2-подбрасываем мяч в перёд вверх между ног ловим мяч двумя руками впереди;	повто- рений		
	3-4-тоже назад.			-Успеть поменять руки пока мяч не упал на пол.
	6) И.п стойка ноги врозь, мяч между ног правая рукой впереди, левая рукой с заде за левой ногой:	7-8		
	1-подбросить слегка мяч между ног поменять положение рук правая рука с	повто- рений		

	заде правой ноги, левая впереди; 2-тоже левая рука с заде, правая рука впереди; 3-тоже что 1; 4-тоже что 2.			
	7) И.п ноги врозь, мяч двумя руками с заде: 1-2-подбросить мяч двумя руками из за спины в перёд поймать двумя руками; 3-4-подбросить мяч за спину поймать двумя руками с заде;	7-8 повто- рений		-Мяч ловим двумя руками.
	8) И.п ноги врозь, мяч двумя руками впереди локти прижаты к туловищу: 1-4-перебрасываем кистями пальцами рук мяч из рук в руку.	7-8 повто- рений		-Следить за правильным выполнением упражнений. Класс кладёт мячи на пол.
	Измерения ЧСС.		150- 160 Уд/в м	10м 00 Занесения показателей.
	-Все остаются в кругу с мячами. 1 задача. Совершенствование техники ведения мяча. 1) И.п низкая стойка баскетболиста. Ведение правой- левой рукой с отскоком мяча вперёд, назад. 2) И.п тоже. Ведение правой- левой рукой с отскоком мяча в право, влево. 3) И.п тоже. Ведение правой- левой рукой с отскоком мяча в право, влево с выставлением правой- левой ноги вперёд, назад. 4) И.п тоже. Ведение правой- левой рукой попеременно. 5) И.п тоже. Ведение правой- левой рукой попеременно с выставлением правой- левой ноги вперёд, назад.	7- минут		-Спина прямая, бёдра параллельно полу. - Смотреть в перёд, мячик не терять. -У кого плоха получается разрешается смотреть на мяч. -Маятник отскока мяча низкий- высокий. -Разрешается смотреть на мяч.
	Измерения ЧСС.		140- 150 Уд/в м	15м 00 Занесения показателей.
	6) И.п тоже. Ведение правой- левой рукой попеременно с переступанием двух ног вперёд, назад. 7) И.п тоже. Связка упражнения №5,6.			-У кого плоха получается разрешается смотреть на мяч.
Ч А	2 задача. Продолжение обучение техники ведения и броска мяча на два шага в парах.	7- минут		-Построение в одну шеренгу. -Поделить класс по двое

С	-Рассказ.		на одной стороне зала.
Т	-Показ.		-Один мяч на двоих.
Б	Первый игрок встаёт впереди с мячом, второй с заде обхватив первого за талию.		
	Упражнение №1 Первый игрок выполняет ведение мяча с ускорением а второй опираясь ногами врозь вперёд тенет его за талию назад давая первому медленно но верно передвигаться вперёд до конца зала. В конце второй игрок отпускает первого, тот в свою очередь выполняет бросок на два шага. На другой стороне зала игроки меняются местами.		Следить за правильным выполнением упражнения. -Индивидуальная работа с каждым учеником.
	Измерения ЧСС.		-Индивидуальная работа с каждым учеником.
У		160-	20м 00 Занесения
Р		170	показателей.
О	Упражнение №2	Уд/в м	Подсказывать ошибки учеников.
К	Тоже что упражнение №1 только	7-	
А	второй игрок отпускает первого на средней линии баскетбольной	минут	
25м	площадки, тот в свою очередь выполняет ускорение и бросок мяча на два шага.		
	Измерения ЧСС.	170-	25м 00 Занесения
	Упражнение №3	180	показателей.
	Тоже что упражнение №2 только	Уд/в м	
	второй игрок отпускает первого на средней линии баскетбольной		
	площадки и бежит следом блокирую		
	левой рукой, тот в свою очередь		
	выполняет ускорение и бросок мяча на		
	два шага.		
	Измерения ЧСС.	160-	30м 00 Занесения
	-Построение	170	показателей.
	3 задача. Развитие силы рук, ног.	Уд/в м	
	-Перестроение в четыре колонны	4-	-Класс делится на
	-Рассказ.	минут	четыре колонны.
	-Показ.		1 колонна отжимается в
	Метод поточно-интервальный;		упоре лёжа.
	который базируется на 20-40		2 колонна выпрыгивает
	секундном выполнении простых по		из глубокого приседа
	технике упражнений (80%		вверх.
	максимальной мощности) с		3 выполняет прыжки на
	минимальным отдыхом. Такой режим		скакалках.
	развивает общую силовую		4 колонна выполняет
	выносливость.		челночный бег.
			-Упражнение
			выполняется за 30

Измерения ЧСС.

секунд после чего
меняются местами.
**180-
190** **35м 00** **Занесения**
Уд/в м **показателей.**

З	Заключительная часть урока.	5-		
А	Релаксация лёжа на гимнастических	минут		
К	матах или сидя на скамейках в			
Л	спокойном состоянии, с закрытыми			
Ю	глазами.			
Ч				
И				
Т				
Е	-Всему классу подойти к графику.			
Л	-Объяснить ребятам "физиологическую			
Б	кривую" и как можно воздействовать			
Н	на ЧСС с помощью физических			
А	упражнениях.			
Я	-Сравнить физиологическую кривую			
	двух учеников.			
Ч	-Подвести итоги урока.			
А	-Выставить оценки.			
С	-Дать домашнее задание.			
Т	Измерения конечного параметра	80-90	40м 00	Занесения
Б	ЧСС	Уд/в м	показателей.	
5м	-Построение.			
	-Попрощаться с классом.			

предполагаемый результат

результат тренированного ученика

результат не тренированного ученика