**КГУ ГДЮЦВР**

**План-конспект учебно-тренировочного занятия по баскетболу**

**в группах ОФП- 2 год обучения (девушки).**

**Тема:** Совершенствование техники ранее изученного материала.

**Цель:** Систематизация и обобщение знаний, формирование умений и навыков, полученных на занятиях

**Задачи:**

**1.Образовательные**:

* совершенствовать технику ведения мяча;
* совершенствовать умения бросков мяча с ближней и средней дистанции одной рукой;
* совершенствовать технику передвижения в защитной стойке.

**2.Развивающие:**

развивать двигательные качества: ловкость, быстроту движений, выносливость, координацию**.**

**3.Воспитательные:**

воспитывать морально- волевые качества –смелость, чувство коллективизма, взаимовыручки

**4.Оздоровительные:**

формировать навыки правильной осанки;

развивать различные групп мышц.

**Дата проведения:** 23.02.2022

**Время проведения: 90** минут

**Место проведения:** спортивный зал «Барс»

**Инвентарь и оборудование:** баскетбольные мячи, фишки, степы, барьеры, скакалки, лесенка.

**Провели:** Тимошенко Н.В. -педагог дополнительного образования

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части занятия** | **Содержание** | **Дозировка** | **О.М.У.** |
| **Вводно-подготовительная часть**  **25 мин**      **Основная часть**  40 мин | **1.**Построение, приветствие  **2**.Сообщение задач занятия.  **3**.Краткий инструктаж по ТБ.  **4**.Шагом в колонне, по периметру баскетбольной площадки, в руках мячи:  руки вперёд – на носках  руки вверх- на пятках  руки за голову- в полуприседе  руки перед собой – в полном приседе.  **5**.Легкий бег по периметру площадки, мячи в правой руке  Легкий бег противоходом («змейкой»).    **6**.Спортивной ходьбой, шагом.  7.Упражнения с мячом на месте:   * вращение мяча вокруг головы; * вокруг пояса; * в соединении (1+2)   **7.**Широкая стойка:  вращение мяча между ног по восьмерке  мяч между голеней, руки на мяче спереди, перехват мяча- руки сзади;  тоже, руки – одна на мяче спереди, одна сзади –перехват.  **8**.Выпад левой ногой вперед: вращение мяча вокруг ноги;  смена ног прыжком;  тоже вокруг правой ноги;  тоже - смена ног прыжком после каждого вращения.  Построение в шеренгу на лицевой линии баскетбольной площадки:  **9**.Ведение правой рукой, выполняя бег с захлестыванием голени (до средней линии);  от средней до лицевой линии – ведение левой рукой, выполняя бег с высоким подниманием бедра.  Назад тоже  **10.**Ведение правой рукой- прыжки на левой ноге до средней линии.  От средней линии- ведение левой рукой- прыжки на правой ноге  11.Стартовые рывки (выбегания) из различных исходных положений.  **1.Круговая тренировка по отделениям**:  **1отделение-**  Броски с ближней дистанции  Правой-подбор-левой  **2отделение** –  напрыгивание на тумбу(степ)  **3отделение** -  ведение двух мячей  **4отделение** –  имитация броска вверх набивным мячом  **5отделение** -  прыжки коньковым ходом  **6отделение**-  броски со средней дистанции  **7отделение** –  Прыжки через барьеры  **8отделение** -  Выполнить ускорение- остановка, назад в защитной стойке  **9отделение** -  передвижения в защитной стойке  **10отделение** –  прыжки на скакалке  **2.Совершенствовать бросок в кольцо на месте**.  По 2 колонны на каждом кольце под углом 45 градусов в виде соревнования  Штрафные броски  **3 Учебная игра в баскетбол (5\*5)** | 2 мин  2 мин  3 мин  1 мин  3 мин  3 мин  3 мин  1,5мин  1,5мин  5мин  2мин  2мин  2мин  2мин  2мин  2мин  2мин  2мин  2мин  2мин  10 мин  15 попаданий на команду  4 по 2 попадания на каждое кольцо  10мин | Проверить количественный состав группы, спортивную форму.  Дистанция, темп  Туловище держать прямо,  Руки прямые. На уровне плеч  Бежать на носках, соблюдать дистанцию.  Перекат с пятки на носок  Туловище держать прямо, передавать без потери мяча  Голову не опускать  Пальцы шире, перекладываем мяч из руки в руку  Туловище держать прямо  Следить за правильностью выполнения  Соблюдать интервал и дистанцию  Ведение мяча на уровне пояса  Бедро поднимать выше  Прыгать выше, не теряя мяч, спина прямая  Ведение на уровне пояса  30с работы, 30с отдых  (2 подхода)  После подбора на точку двигаться с ведением мяча.  Двумя ногами, ноги на ширине плеч  Синхронно  Одной рукой от плеча  Напрыгивать поочередно на каждую ногу, после прыжка пауза 3с  Одной рукой прямо перед кольцом на расстоянии 3 м  Прыжки на двух ногах, в одну сторону правым боком-в другую - левым    Левым боком, назад правым  В низкой посадке  Синхронная работа рук и ног. Ноги прямые.  С отскоком от щита  Линию не заступать, обращать внимание на работу кисти.  Соблюдать правила игры |
| **Заключительная часть**  **15 минут** | 1Прыжки.  2.Сгибание рук в упоре лежа    3.Поднимание туловища  Построение.  Упражнение  на восстановление  4.Организованный уход в раздевалки. | 5 мин  10 мин | Прыжки на лесенке  Руки сгибать в локтях  Руки за головой, поднимать туловище до прямого угла  Подведение итогов занятия, замечания.  Игра «Поменяй положения». |