**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 носкахруки вверх- на пяткахруки за голову- в полуприседеруки перед собой – в полном приседе.**5**.Легкий бег по периметру площадки, мячи в правой рукеЛегкий 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 восьмеркемяч 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 ноге11.Стартовые рывки (выбегания) из различных исходных положений.**1.Круговая тренировка по отделениям**:**1отделение-** Броски с ближней дистанцииПравой-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 соревнованияШтрафные броски **3 Учебная игра в баскетбол (5\*5)** | 2 мин2 мин3 мин1 мин3 мин3 мин3 мин1,5мин1,5мин5мин2мин2мин2мин2мин2мин2мин2мин2мин2мин2мин10 мин15 попаданий на команду 4 по 2 попадания на каждое кольцо10мин | Проверить количественный состав группы, спортивную форму.Дистанция, темпТуловище держать прямо,Руки прямые. На уровне плечБежать на носках, соблюдать дистанцию.Перекат с пятки на носокТуловище держать прямо, передавать без потери мячаГолову не опускатьПальцы шире, перекладываем мяч из руки в рукуТуловище держать прямоСледить за правильностью выполненияСоблюдать интервал и дистанциюВедение мяча на уровне поясаБедро поднимать вышеПрыгать выше, не теряя мяч, спина прямаяВедение на уровне пояса30с работы, 30с отдых (2 подхода)После подбора на точку двигаться с ведением мяча.Двумя ногами, ноги на ширине плечСинхронноОдной рукой от плечаНапрыгивать поочередно на каждую ногу, после прыжка пауза 3сОдной рукой прямо перед кольцом на расстоянии 3 мПрыжки на двух ногах, в одну сторону правым боком-в другую - левым Левым боком, назад правымВ низкой посадкеСинхронная работа рук и ног. Ноги прямые.С отскоком от щитаЛинию не заступать, обращать внимание на работу кисти.Соблюдать правила игры |
| **Заключительная часть****15 минут** | 1Прыжки.2.Сгибание рук в упоре лежа 3.Поднимание туловищаПостроение.Упражнение на восстановление4.Организованный уход в раздевалки. | 5 мин10 мин | Прыжки на лесенкеРуки сгибать в локтяхРуки за головой, поднимать туловище до прямого углаПодведение итогов занятия, замечания.Игра «Поменяй положения». |