**Выполнила Студентка 4 курса**

**ГАПОУ МО «СКФКиС»**

**Грузневич Анастасия Александровна**

**Разработка плана-конспекта**

учебно-тренировочного занятия по баскетболу.

**Группа:** начальная подготовка, 3 год обучения

**Тема занятия:** «Совершенствование ловли-передачи мяча двумя руками от груди в группе начальной подготовки, 3 года обучения»

**Цель занятия:** Совершенствование ловли-передачи мяча двумя руками от груди в группе начальной подготовки, 3 года обучения

**Место проведения:** Зал спортивных игр, СКФКиС.

**Инвентарь и оборудование:** баскетбольные мячи, набивные мячи (по количеству занимающихся)

**Задачи:**

1.Образовательная:

Совершенствовать умение выполнения ловли-передачи мяча двумя руками от груди в группе начальной подготовки, 3 года обучения.

Совершенствовать изученные технические элементы (передача мяча двумя руками от груди, ведение мяча, бросок мяча в корзину двумя руками от груди) в учебной двусторонней игре в баскетбол в группе начальной подготовки, 3 года обучения.

2.Развивающая:

Способствовать развитию ловкости при выполнении ловли-передачи мяча двумя руками от груди в группе начальной подготовки, 3 года обучения.

3.Воспитательная:

Способствовать воспитанию сплоченности во время учебной двусторонней игре в баскетбол в группе начальной подготовки, 3 года обучения.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть | Частная задачи | Содержание | Д | ОМУ |
| ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯЧАСТЬ17МИНУТ | Организовать занимающихся к проведению комплекса ОРУ, нацелить их внимание на решение поставленных задач.Способствовать постепенному разогреву мышц рук у занимающихся.Способствовать повышению функциональных возможностей организма занимающихся.Способствовать восстановлению дыхания, организовать занимающихся к специальным упражнениям в беге и ходьбе.Способствовать углублённому разогреву мышц, связок, суставов.Способствовать углублённому разогреву мышц, связок, суставов.Способствовать восстановлению дыхания. | Построение, приветствие, расчёт, сообщение задач тренировки.Разновидности ходьбы:1. на носках, руки в стороны;2-.на пятках, руки на поясе;3.на внешней стороне стопы, руки за спину;4.на внутренней стороне стопы, руки перед собой;5.в полу приседе, руки на пояс.Разновидности бега:1.обычный2.с высоким подниманием бедра, руки вперёд;3.с захлёстыванием голеней назад, руки за спину;4.с подниманием прямых ног вперёд, руки в стороны;5.приставными шагами левым боком, руки на пояс;6.приставными шагами правым и левым боком, руки на пояс.Ходьба на восстановление дыхания, раздача баскетбольных мячей для выполнения специальных упражнений в беге и ходьбе.Специальные упражнения в ходьбе:1.с мячом в руках;2.с вращением мяча вокруг туловища;3.с перекладыванием мяча из руки в руку под впереди стоящей ногой на каждый шаг;Специальные беговые упражнения:1.ведение мяча правой рукой;2.ведение мяча левой рукой;3.ведение мяча ведущей рукой с ускорением;4.с изменением направления движения.Ходьба на восстановление дыхания. | 1`3`4`1`3`4`1` | Проверить наличие формы, проверить технику безопасности.Способ организации: поточныйМетод обучения: наглядно-словесныйСпособ информирования: синхронный-пятки не опускать, напрягите руки-носки выше, взгляд вперёд-вперёд не наклоняться, спина прямая-взгляд вперёд, руки не опускать -спину прямоТоже что выше-взгляд вперёд-коленями касаться рук, чаще шаг-пятками касаться рук, спина прямая-ноги прямые, напрягите руки-cпину прямо1-2 руки вверх вдох, 3-4 руки вниз выдох. По ходу движения берём баскетбольный мяч в правую руку.Способ организации: поточныйМетод обучения: наглядно-словесныйСпособ информирования: синхронный-мяч у груди, взгляд вперёд-перекладывать мяч из руки в руку так, чтобы он не упал-глубже выпад, мяч не ронятьТоже что выше.-взгляд вперёд-правую за спину-ускорение по сигналу, завершается тоже по сигналу-по сигналу ведение мяча в противоположную сторону1-2 мяч вверх вдох, 3-4 мяч вниз выдох. |
| ОСНОВНАЯЧАСТЬ68МИНУТ | Организовать занимающихся к упражнениям в парах.Совершенствовать умение ловли-передачи мяча двумя руками от груди в группе начальной подготовки, 3 год обученияСпособствовать восстановлению дыхания, уборка инвентаря.Организовать занимающихся к учебной двусторонней игре в баскетбол.Совершенствовать изученные технические элементы в учебной двусторонней игре в баскетбол (передача мяча двумя руками от груди, ведение мяча, бросок мяча в корзину двумя руками от груди).Способствовать восстановлению дыхания у занимающихся, уборка инвентаря. | Построение в одну шеренгу, расчет на 1-й, 2-й.Упражнения в парах:1.На расстоянии 3,6,9 метров друг от друга передача мяча двумя руками от груди партнёру в грудь на месте.2.На расстоянии 3,6,9 метров друг от друга передача набивного мяча двумя руками от груди партнёру в грудь на месте.3.На расстоянии 3,6,9 метров друг от друга передача двумя руками от груди партнёру в грудь в движении, в конце движения бросок в корзину остановкой прыжком.4.На расстоянии 3,6,9 метров друг от друга передача двумя руками от груди партнёру в грудь в движении, в конце движения бросок в корзину остановкой прыжком. Под корзиной находится защитник, который блокирует броски в корзину.Индивидуальные упражнения:1.На расстоянии 6 метров от стены, по сигналу выполнить передачу мяча двумя руками от груди в стену, быстро взять с пола второй мяч и повторить. Выполнять упражнение до повторного сигналаХодьба на восстановление дыхания, уборка мячей в сетку.Построение в одну шеренгу, назначение капитанов команд, деление на команды.Учебная двусторонняя игра в баскетбол с использованием изученных технических элементов (передача мяча двумя руками от груди, ведение мяча, бросок мяча в корзину двумя руками от груди).Объявление победителя, ходьба на восстановление дыхания на месте, уборка инвентаря. | 1`12`12`12`12`3х1`2`3`10`1` | «На первый второй, Расчитайсь»-передача чётко в грудь-ноги чуть согнуты-передача чётко в грудь-ноги чуть согнуты-если не попали в корзину, подобрать мяч и повторить попытку-чередовать атакующего-стараться обмануть защитника-чередовать атакующего -стараться не терять мяч-передача в одну точку-сложить мячи в сетки-дыхание спокойное-не бегать-капитаны набирают игроков в команды по очереди-следить за соблюдением правил баскетбола-следить за техникой выполнения изученных технических элементов-вести счёт-на 1-2 вдох, руки вверхна 3-4 выдох, руки вниз. |
| ЗАКЛ.ЧАСТЬ5 Мин. | Организовать занимающихся к окончанию тренировки.Способствовать снижению ЧСС, провести заминку. | Построение в одну шеренгу, подведение итогов занятия, проведение рефлексии.1.Встряхнуть левую, затем правую руку.2.Встряхнуть левую, затем правую ногу.3.Глубокий вдох, руки вверх, глубокий выдох, руки вниз. | 3`2` | Какой технический элемент мы совершенствовали сегодня? Какие были упражнения? Кто победил в игре? Какие ошибки вы совершили во время игры?-выполнять заминку без резких движений |