**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 |
| П  О  Д  Г  О  Т  О  В  И  Т  Е  Л  Ь  Н  А  Я  Ч  А  С  Т  Ь  17  М  И  Н  У  Т | 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.обычный  2.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: поточный  Метод обучения: наглядно-словесный  Способ информирования: синхронный  -пятки не опускать, напрягите руки  -носки выше, взгляд вперёд  -вперёд не наклоняться, спина прямая  -взгляд вперёд, руки не опускать  -спину прямо  Тоже что выше  -взгляд вперёд  -коленями касаться рук, чаще шаг  -пятками касаться рук, спина прямая  -ноги прямые, напрягите руки  -cпину прямо  1-2 руки вверх вдох, 3-4 руки вниз выдох. По ходу движения берём баскетбольный мяч в правую руку.  Способ организации: поточный  Метод обучения: наглядно-словесный  Способ информирования: синхронный  -мяч у груди, взгляд вперёд  -перекладывать мяч из руки в руку так, чтобы он не упал  -глубже выпад, мяч не ронять  Тоже что выше.  -взгляд вперёд  -правую за спину  -ускорение по сигналу, завершается тоже по сигналу  -по сигналу ведение мяча в противоположную сторону  1-2 мяч вверх вдох, 3-4 мяч вниз выдох. |
| О  С  Н  О  В  Н  А  Я  Ч  А  С  Т  Ь  68  М  И  Н  У  Т | Организовать занимающихся к упражнениям в парах.  Совершенствовать умение ловли-передачи мяча двумя руками от груди в группе начальной подготовки, 3 год обучения  Способствовать 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 сигнала  Ходьба 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 вверх  на 3-4 выдох, руки вниз. |
| З  А  К  Л.  Ч  А  С  Т  Ь  5  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 |