**План – конспект**

**учебно-тренировочного занятия учащихся (юноши 1996-97 г. рождения) секции «Баскетбола МБОУ ДОД «Дома детского творчества»**

**Раздел: «Баскетбол»**

**Тема: «Индивидуальные и групповые действия игрока в нападении»**

**Цель урока:** Освоение индивидуальных и групповых действий игрока в нападении.

**Задачи:**

1. Совершенствовать технику индивидуальных действий игрока в нападении.
2. Продолжить разучивание основ техники групповых взаимодействий игроков в нападении.
3. Развивать скоростную выносливость, координацию движения и ловкость, так же чувство коллективизма и взаимовыручки.

***Место проведения****:* спортивный зал МБОУ «СОШ №10»

***Время проведения****:* 18.30 ч. «\_\_\_\_» ноября 2012г.

***Инвентарь:*** баскетбольные мячи по кол-ву учащихся, макеты баскетболистов.

***Наглядность****:* плакаты и карточки по разделу «Баскетбол», видеоряд.

***Педагог доп. образования:*** Кабилов Б.Г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***п/п*** | ***Содержание занятия*** | ***Дози-***  ***ровка*** | ***Организационно-***  ***методические указания*** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **I** | **Подготовительная часть**  Построение, рапорт, приветствие, сообщение задач урока. | 25 мин.  2 мин. | До урока вместе с дежурным установить макеты, плакаты, приготовить мячи и др. инвентарь. Обратить внимание на форму уч-ся. Напомнить о ПТБ на уроке. |
| 1 | **Упражнения в движении**  Разновидность ходьбы:   * на носках, пальцы рук в замок, руки верх; * на пятках, руки за голову; * на внутренней стороне стопы, пальцы рук в замок, выполнять вращательные движения; * на внешней стороне стопы, пальцы рук в замок, выполнять волнообразные движения перед грудью. | 2 мин. | В колонне по одному, дистанция 2 м. Обратить внимание на осанку. Руки за голову, локти отводить в сторону. |
|  | ОРУ в движении: | 3 мин. |  |
| 2 | - кисти к плечам: 1-2-3-4 круговые движения локтями вперед; то же назад. | 30  сек. | Локтями описывать большие окружности на 4 шага вперед и на следующие 4 шага назад. |
| 3 | - то же, но круговые движения прямыми руками. | 30  сек. | Упр. Выполнять с амплитудой. |
| 4 | - правую руку вверх: 1-2 на каждый шаг рывки руками со сменой положения рук. | 30  сек. | Руки в локтях не сгибать. |
| 5 | – руки перед грудью: на 1-2 отведение согнутых, 3-4 прямых рук назад. | 30  сек. | Голову держать прямо. Локти на уровне плеч, на 3-4 руки ладонями к верху. |
| 6 | – пальцы рук в «замок», руки вверх: на 1-2 отведение рук назад на каждый шаг. | 30  сек. | Ходьба широкими шагами. |
| 7 | – пальцы рук в «замок», руки перед грудью: отведение рук в стороны на каждый шаг. | 30  сек. | Ходьба приставными шагами. |
|  | **Разновидности бега:** | 6,5 мин. |  |
| 8 | Равномерный бег | 2 мин. | Темп спокойный. Ступню на пол ставить с пятки. |
| 9 | Перемещение приставными шагами правым и левым боком по периметру баскетбольной площадки. | 30 сек. | По лицевым линиям правым боком, по боковым – левым. |
| 10 | Перемещение в стойке защитника правым и левым боком по периметру и вдоль баскетбольной площадки «змейкой» и «зигзагом». | 2  мин. | боковым – левым. Таз опустить, сесть ниже, спину держать прямо и ступни не перекрещивать. Шаги умеренные, короткие. Пальцы рук разведены в стороны и напряжены. |
| 11 | То же, но передвижения в стойках защитника чередовать с ускорениями. | 2  мин. | Ноги «скрестно» не ставить и соблюдать дистанцию. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Стретчинг (растягивание мышц).** | 9 мин. |  |
| 12 | И.п.- сидя на полу ноги врозь, наклоны туловища вперед | 2  мин. | Голову держать прямо по направлению рук. |
| 13 | И.п. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед: перенести левую ступню через правое бедро, стопа на полу, развернуть туловище в противоположную сторону как можно глубже (фиксация позы). То же в другую сторону. | 2  мин. | Спину держать прямо, не сутулиться. |
| 14 | И.п. – лежа на полу правая нога прямая левая согнута наружу (фиксировать). То же со сменой положения ног. | 1,5  мин. | Спину от пола не отрывать. |
| 15 | И.п. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед: согнуть в коленных суставах и соединить стопы, руками хват за голеностопный сустав. Локтями надавливать на колени. | 1,5  мин. | Спину и голову держать прямо. |
| 16 | И.п. – сидя на полу: прямую правую ногу поднять вверх и рукой держать за внешний свод стопы (фиксировать). Тоже и с другой ногой. | 1,5  мин. | Нога прямая, носок оттянут. |
| 17 | И.п. – в упоре лежа на прямых руках, прогнувшись, опрокинуть голову назад (фиксировать). | 1,5  мин. | Упражнение выполнять с амплитудой. |
|  | **О.Р.У. с баскетбольными мячами:** | 2,5 мин. |  |
| 18 | Мяч держать над головой прямыми руками. Выполнять рывки руками назад на каждый шаг. | 30 сек. | Голову держать прямо. Все последующие упражнения выполнять с баскетбольными мячами. |
| 19 | Мяч в руках перед грудью. Поворот туловища и отведение мяча в сторону выставленной вперёд ноги. | 30 сек. | Передвигаться выпадами вперёд. |
| 20 | Ходьба с перекладыванием мяча из руки в руку, под впереди стоящей ногой на каждый шаг. | 30 сек. | Туловище держать в наклонном положении, голову поднять, смотреть вперёд. |
| 21 | Держать «полный» мяч согнутыми руками перед грудью. Передвигаясь выпадами, посылать мяч в пол и после отскока ловить его на уровне колен прямыми в локтях руками. | 30 сек. | Стараться ловить «полный» мяч. Следить за согласованностью движений рук и ног. |
| 22 | Передвижение по периметру зала 4 шага правым и 4 шага левым боком в стойке защитника с вращением мяча вокруг туловища на уровне пояса, перекладывая мяч из рук в руку. | 30 сек. | Мяч вращать вокруг туловища поочерёдно в правую и левую сторону по 4 раза. |
| **II** | **Основная часть**  ***Совершенствовать технику индивидуальных действий игрока в нападении*** | 53 мин. |  |
| 1 | Выбивание и вырывание мяча при активном ведении его «зигзагом» и вдоль боковой линии. | 3 мин. | Когда нападающий ведет мяч, защитник сопровождает его, отступая назад, но когда нападающий останавливается, взяв мяч в руки, защитник вплотную приблизившись к нему не дает возможность выполнить передачу или бросок. Через круг игроки меняются ролями. Игра продолжается до трех очков. |
| 2 | Два игрока находятся за лицевой линией на уровне боковых линий волейбольной площадки. Справа нападающий после одного удара передает мяч левому, который возвращает мяч обратно и переходит в защиту. | 3 мин. | Нападающий выполняет бросок мяча после трех, двух и одного удара.  Нападающий выполняет бросок после обманного движения. |
|  | ***Продолжить разучивание основ техники групповых взаимодействий игроков в нападении*** |  |  |
|  | Наиболее простейшее из взаимодействий нападающих это – «отдай мяч и выйди». Суть его заключается в том, что игрок передает мяч партнеру, сближается с защитником и при помощи обманного движения и рывка выходит на свободное место и получает мяч для атаки корзины. |  |  |
| 1 | Игроки напротив центральной корзины стоят в две колоны. Игрок колоны справа выполнив короткий рывок изменяет направление движения, ловит мяч в движении и остановкой прыжком бросает мяч в корзину. Затем ведет мяч в направлении другой колоны. | 3 мин. | Колоны можно выстраивать на разных точках напротив корзины. |
| 2 | То же, но бросок выполняется одной рукой в движении. | 3 мин. |  |
| 3 | То же, но с пассивным, а потом и активным сопротивлением защитника. | 2 мин. |  |
| 4 | Игроки в тройках передают мяч друг другу до центральной линии. Возвращаясь обратно, они делятся на защитника и двоих нападающих, которые атакуют корзину. | 5 мин. | Нападающие играют с одним ударом мяча и могут передавать мяч два – три раза. За каждое удачное попадание нападающие и за каждый перехват или выбивание мяча защитники получают очко. Победителем считается тот, кто первым набрал 6 очков. |
|  | Перерыв | 10 мин. |  |
| 5 | «Двойка» - взаимодействие двух игроков с использованием заслона. Выполнить вдоль боковой линии во взаимодействии двух нападающих против одного, а потом и двоих защитников. | 5 мин. | Необходимо следить за тем, чтобы игрок занимал правильную позицию при постановки заслона. |
| 6 | «Тройка» - игрок с мячом передает его одному из своих партнеров, а ставит заслон защитнику, опекающему другого. | 5 мин. |  |
| 7 | Взаимодействие «тройка» с пассивным и активным сопротивлением защитников. | 5 мин. | Действия партнеров должны быть согласованы; Мяч необходимо передавать игроку, который после взаимодействия через заслон оказался в лучшей позиции, чем партнер. |
| 8 | Игра 3:3 на одну корзину с использованием «тройки». | 3 мин. | Защитники действуют активно. Нападающие меняются ролями с защитниками после пяти атак. |
| 9 | То же, но смена после каждой атаки. | 3 мин. |  |
| 10 | Игра в «Баскетбольный челнок» четырьмя тройками. | 6 мин. | Четвертая тройка вступает в игру вместо команды, пропустившей мяч в свою корзину. |
| 11 | Учебная игра. | 7 мин. | Дать задание на выполнение взаимодействие игроков в нападении («двойка» и «тройка»). |
| **III** | **Заключительная часть** | 12 мин. |  |
| 1 | Выполнение задания по броскам с точек: штрафные – из 10 бросков 8 попаданий; с семи точек 5 попаданий; с 5 точек 4 попадания и из пяти трех очковых 4 попадания. | 8 мин. | За каждое неудачное выполнение упражнения игрок выполняет 50 штрафных прыжков. |
| 2 | Прыжки с подталкиванием мяча отскочившего от щита. | 2 мин. | Туловище держать прямо, чёткое движение руками, выпрыгивать плавно. |
| 3 | Подведение итогов. | 2 мин. | Учащихся посадить на скамейку.  Отметить наиболее активных уч-ся на занятии. Обратить внимание на общие ошибки.  Д/З. Самим придумать варианты взаимодействие «двойка» и «тройка». Комплекс силовых упражнений. |