Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей

«Детско-юношеская спортивная школа Ханты-Мансийского района»



|  |
| --- |
| Тренер-преподаватель МБОУ ДОД «ДЮСШ ХМ р-н» Варлашкин Евгений Павлович |

п. Горноправдинск 2014 г

План-конспект

Урока по баскетболу

Основные задачи:

1.Подготовка и освоение двигательных качеств, приближенных к соревновательной деятельности (в частности передача и ловля мяча).

2. дальнейшее разучивание передачи мяча в тройках.

3. совершенствование:

-передвижений и остановки при передаче мяча;

-ведения и владения мячом.

Место проведения: Спортивный зал МОУ СОШ №1

Дата проведения: 23.12.2014г.

Инвентарь и оборудование: мячи баскетбольные-14 штук; стойки-9 штук.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частные задачи | Содержание урока | Дозировочные нагрузки | Организационно-методические указания |
| Сообщение задачи урока. Воспитывать правильную осанку и положение тела к оси ОЦТ.Развивать различные группы мышц, умение сконцентрировать внимание к овладению упражнениями с мячом и без зрительного контроля.Передачи мяча, приближение к игровой ситуации в игровых тройках и пятерках.Передача мяча с передвижением приставным шагом в баскетбольной стойке.Передача мяча с перемещением в баскетбольной стойке.Передача мяча приближенной к игровой ситуации с продвижением вперед с броском в два шага.Совершенствование ведения мяча концентрировать на овладение техники ведения без зрительного контроля.Закрепление пройденного матерьяла урока. | Построение. Рапорт. Приветствие. Ходьба (разновидности ходьбы). Бег (разновидности бега). Бег с изменением направления. Ходьба, перестроение комплекса общеразвивающих упражнений в движении:1.и.п.руки к плечам, вращение рук.2.и.п. руки в стороны, тоже.3.и.п. руки на уровне плеч, кисти согнуты к груди – рывок рук.4.и.п. правая рука вверх, левая вниз, рывки рук.5. и.п. руки за голову, кисти в «замок», повороты в сторону.6. «Dynamic stretching»7.и.п. тоже наклоны в сторону.Комплекс упражнений на месте с баскетбольными мячами:1.и.п., о.с. мяч на груди - вращение мяча вокруг головы, туловища, ног.2.и.п. ноги на ширине плеч, жонглирование мячом.3.и.п. правая вперед (выпад) жонглирование со сменой ног.4.Наклоны и повороты с мячом стоя на месте, лежа на спине.**Основная часть.**Упражнение №1. «Треугольник»Передача с изменением направления. сканирование0002.bmpУпражнение №2 «Круг»Передача двумя от груди без изменения направления.сканирование0001.bmp Упражнение№3 «По кругу»Передача мяча с поворотом и перемещением.  C:\Documents and Settings\Кристина\Мои документы\Мои результаты сканирования\сканирование0003.bmp Упражнение №4 «Двойной круг»Передача и ловля перемещение приставными шагами.сканирование0004.bmpУпражнение №5 «Передача мяча с продвижением вперед» (тройка).сканирование0005.bmpУпражнение №6 «Восьмерка».сканирование0006.bmpУпражнение №1. Ведение мяча по кругу с изменением направления и положения рук.Упражнение№2.Ведение мяча в квадрате без сопротивления.Упражнение №3.Ведение мяча в квадрате, круге с выбиванием мяча свободной рукой.Упражнение№4.Ведение мяча с сопротивлением (защитник).Упражнение №5.Эстафета с ведением,3 команды.Заключительная часть.Учебная игра с заданием:1 четверть без ведения;2 четверть без ведения в зоне соперника;3 четверть без ведения в своей зоне;4 четверть без ограничений, т.е. по правилам.Заминочный бег. Спортивная ходьба, построение в одну шеренгу.Подведение итогов.Задание на дом.  | 2 мин5мин10 мин3мин3мин3мин3мин3мин15мин10мин10мин10мин10мин3мин | Перечислить основные виды упражнений. Спина прямая.Руки расслабленны.Кисти свободны. Спина прямая.Локти на уровне плеч. Тоже.Следить за правильным выполнением.Смотреть прямо.Голова поднята, смотреть вперед.Мяч не прижимать к телу.Ноги в коленях не гнуть.Поскольку любое нападение нацелено на бросок, успех зависит от хорошей передачи: добиваться исключительно правильного выполнения.Следить за положением ног, руки расслаблены.Мяч строго передается на уровни груди.Положение ног «баскетбольная стойка»При передаче движение головой и взгляд делать в сторону от передачи мяча.Следить за работой кистей и положением ног. Внимание на постановку ног!!!Обратить внимание на выпуск мяча из рук на втором шаге с обманным движение и передачу на опережение движения партнера.Следить за постановкой ног, корпуса.Следить за кистью руки, не допускать «проноса» мяча.Укрыть мяч от соперника корпусом.Ведение мяча «дальней» рукой.Отметить лучших.Объяснить по ходу игры правила.Исправлять в перерыве действия игроков.Дома: в утренней зарядке использовать стрейчинг, как основу для развития гибкости. |