**Конспект учебно-тренировочного занятия**

**по баскетболу группы НП-2.**

**Цель:** Развитие двигательных качеств с использованием элементов баскетбола.

**Задачи**: 1. Формировать навыки овладения отдельными коордиционными движениями.

2. Развивать физические качества: выносливость, быстроту, силу.

3. Развивать двигательные качества: ловкость, равновесие, ориентацию тела в пространстве и плоскости.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Время проведения**: 90 минут.

**Инвентарь:** 15 б/б мячей, спорт, стойки, гимнастическая скамейка,

свисток, секундомер.

**Тренер-преподаватель**: В.В. Шпет

**Дата:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание занятия | Время | Организационно  методические  указания |
| Подготовительная  Основная | Построение, приветствие, объявление темы и задач занятия.  Ходьба:  - обычная с разминкой суставов кисти  - перекатами с пятки на носок;  - на носках, на пятках;  - на внешней и внутренней стороне  стопы  - в полуприседе и в приседе;  - с постепенным переходом в присед  и обратно;  Бег:  - без задания по кругу;  - приставными шагами правым и  левым боком;  - спиной вперёд;  - скрестным шагом правым и левым  боком;  - захлестыванием голени;  - с высоким подниманием бедра;  - по диагонали с подскоками;  - по диагонали с ускорением;  Бег, выполнение упражнения на внимание и координацию «по сигналу»:  - 1 свисток: сесть, коснуться руками  пола, встать и бежать дальше;  - 2 свистка: прыжок вверх, хлопок  руками над головой, продолжать бег  - 3 свистка: бег в обратную сторону;    - 4 свистка: поворот на 360 градусов,  продолжаем бег.  **ОРУ в движении по кругу:**  **1)**И.п. – руки внизу.  1.Руки вперед.  2.Руки вверх.  3.Руки в стороны.  4.И.п.  **2)**И.п.- кисти рук на плечах.  1.На счёт 1-4 вращение рук вперёд.  2.На счёт 5-8 вращение рук назад.  **3)**И.п.- кисти рук перед грудью.  1.На счёт 1-2 рывки руками перед грудью.  2.На счёт 3-4 разведение рук в стороны.  **4)**И.п.- правая рука вверху, левая  внизу.  1.На счёт 1-2 рывки руками (правая вверху).  2.На счёт 3-4 рывки руками(левая вверху).  **5)**И.п.- руки прямые вперёд.  1.На счёт 1-2 рывки со скрещиванием рук (правая сверху).  2.На счёт 3-4 рывки(левая сверху).  **6).**И.п.- руки прямые вперёд.  1.На счёт 1-достать носком правой ноги кисть левой руки.  2.На счёт 2-достать носком левой ноги кисть правой руки.  **7).**И.п.-руки внизу.  1.На счёт 1-выпад правой ногой с поворотом туловища вправо.  2.На счёт 2-выпад левой ногой с поворотом туловища влево.  **8)**.И.п.- руки внизу.  1.На счёт 1-правая нога шаг вперёд,  наклон к правой ноге.  2.На счёт 2-левая нога шаг вперёд,  наклон туловища к левой ноге.  **Упражнения на физическое развитие:**  1)Бег спиной вперед держа мяч за спиной.  2)Бег, вращая мяч вокруг головы, плеч,  бедер, вынося мяч вперед, вверх.  3)Ходьба, держа мяч зажатым между коленей.  4)Передача мяча с руки на руку под коленями, лежа на полу.  5)Поднимание лежащего на полу мяча ударами по нему сверху одной рукой.  6)Вращение мяча вокруг ног(«8-ой») на месте.  7)Упр-е в парах, лежа на спине. Игрок А держит мяч между стоп, поднимает ноги и передает игроку Б, который получив его выполняет то же самое  **Упражнения на ориентацию тела в пространстве и в плоскости:**  1)Ходьба по площадке с ведением мяча под ногой.  2)Высокое ведение мяча, очень высокое, низкое, очень низкое.  3)Ведение мяча, стоя на месте и прыгая вверх толчком двух ног, одной ноги с приземлением на обе ноги.  **Упражнения на пространственно-временное восприятие:**  1)Ведение мяча обходя препятствия (стойки). По залу выставляются стойки, ученики выполняют ведение в беге «змейкой» обходя стойки.  2)Подбрасывание мяча высоко вверх; ловля его после нескольких хлопков руками перед собой, за спиной.  3)Упражнение в парах. У каждого мяч.  Ведение на месте и в движении, держась  одной рукой за руку партнера.  4)Прокатывание мяча вперед и бег вокруг него.  **Упражнения на равновесие:**  1)Подбрасывание мяча вверх; повороты  кругом; ловля мяча.  2)Удерживание мяча зажатым между колен в положении стоя; прыжок с поворотом на 360 градусов, в одну сторону,  затем в другую.  3)Ходьба по гимнастической скамейке  с ведением мяча в пол (лицом, спиной вперед).  **Упражнение на координацию движений:**  1)Упр-е в парах. У каждого игрока мяч.  Нужно коснуться спины, колен, мяча  партнера.  2)Упражнения в парах. У каждого мяч.  Выполнение разнообразных передач.  **Упражнение для развития физических качеств:**  1)Упр: Игра «Пятнашки спиной вперед».  2)Упр: Игра «Пятнашки на одной ноге»  3)Упр: Игра «Пятнашки с ведением».  4)Челночный бег в парах 5х10метров на скорость и время.  5)Эстафета: Хождение на руках с поддержкой ног партнером «Тачка».  6)Скоростные передачи мяча в стену с расстояния 3 метров на время (1 мин).  7)Соревнование в бросках(на время и точность попадания).  Учебная игра в баскетбол 4х4 на двух мини-площадках  . | 1мин.  2 мин    4 мин  2 мин.  8 мин  6 раз  6 раз  8 раз  8 раз  8 раз  6 раз  4 раза  4 раза  8 мин  .  5 мин  10мин  8 мин  7 мин  20мин  10мин | равнение в шеренге .  руки перед грудью, вращение  в кистевых суставах.  руки за голову, спина прямая.  руки на поясе.  руки на поясе.  соблюдать дистанцию.  смотреть через плечо.  поднимать до прямого угла  выпрыгивать вверх высоко  снижать скорость к концу отрезка.  быть внимательным,  выполнять все команды по свистку.  движение по боковым и  лицевым линиям б/б  площадки.  подтянуться на носках.  делать глубокие вращения.  рывки делаем энергичнее.  рывки делаем сильнее,  прорабатывая мышцы.  упраж-е типа «ножницы».  ноги прямые не сгибать.  делать глубокие выпады и  сильнее закручивать  туловище.  наклоны делать глубже, касаясь кистями рук носки ног.  перемещение по кругу средним темпом.  вращая мяч увеличиваем темп вращения  ходьба средним, быстрым темпом.  Прокатывая, мячом  не касаемся тела.  ударами по мячу поднять мяч и перевести в ведение.  стараться выполнять в быстром темпе.  удерживаем мяч, стараясь не  уронить.  темп ходьбы средний.  постепенный перевод  ведения мяча с высокого на низкое  сохранять ведение мяча.  ведение без зрительного  контроля, обходить стойки.  стремиться выполнить наибольшее количество хлопков.  выполнять не отпуская  руку партнера, стараться не потерять мяч.  мяч катнуть не сильно.  сначала мяч подбрасываем  высоко, постепенно снижая высоту полета мяча.  сохранять устойчивость.  Побеждает тот, кто коснется  большее количество раз за 1мин. Затем смена ролей.  выполнять передачи от груди, от плеча, из-за головы,  определяется победитель по наибольшему количеству передач  определяется победитель. |
| Заключительная | Построение. Упражнение на восстановление дыхания.  Повторение судейских жестов-разгадывание кроссворда.  Подведение итогов занятия, домашнее задание | 30 сек  4 мин.  30 сек | дать рекомендации по самостоятельным занятиям. |