**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**МАСТЕР-КЛАСС ПО БАСКЕТБОЛУ**

Дата проведения: «25» декабря 2014 года

Место проведения: МБОУ ДОД « СДЮСШОР-1», с/з «Каштан»

Время проведения:15.00-16.30

Тема: *Взаимодействие игроков в нападении и в защите.*

Цель: *Совершенствование технических приемов в нападении и в защите.*

Задачи:

1. Развитие физических качеств: гибкости, ловкости, быстроты.

2. Обучение техники ведения мяча с переводами, поворотами, с изменением направления и скорости движения.

3. Обучение технических приемов: передачи мяча, броски в движении и в прыжке, передвижения в защитной стойке.

4. Воспитание уверенности и смелости в игровых действиях, взаимопонимание в командных действиях.

Инвентарь: *баскетбольные мячи, «конусы», секундомер, свисток.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Содержание занятия** | **Дози-**  **ровка** | **Методические**  **указания** |
| **I** | **Подготовительная часть** | **15’-20’** |  |
|  | Организационный момент  - построение  - сообщение задач урока  **Измерение ЧСС** | 2’-3’ | Обратить внимание на форму спортсменов, на опоздание |
| а)  б)      в) | **Разминка**  - ходьба:  - на носках, на пятках, с перекатом с пятки на носок, на внутренней и внешней стороне стопы.  **Комплекс беговых упражнений:**  -бег с высоким подниманием бедра  -бег с захлёстыванием голени  -передвижения приставными шагами левым и правым боком  -скрестный шаг (левым и правым боком)  -многоскоки (поочерёдное выпрыгивание вверх с левой и правой ноги на каждый шаг)  **Упражнения на гибкость:**  -поочерёдные вращательные движения головы-туловища, рук в лучезапястных суставах  -вращательные движения коленей внутрь и наружу  - повороты туловища влево, вправо  -поочерёдные выпады вперёд- левой и правой ноги (раскачивание)  -поочерёдные наклоны туловища вперёд, в стороны  -прыжки на левой и правой ноге по 15 раз и на обоих ногах-20 раз  **Измерение ЧСС** | 1’  3’  3’-5’  20м.  20м.  20м.  20м.  20м.  20пр.  5’-7’ | Темп спокойный.  Следить за правильным дыханием.  Следить за частотой выполнения  Передвигаться в защитной стойке  Быстрота передвижений  Темп спокойный. |
| **II** | **Основная часть** | **70’** |  |
|  | **Задача №1** | 25’ |  |
| а) | Упражнения по станциям:  **1станция** - «рывок от лиц. линии до штрафной и обратно», **2** **станция** - «удержание мяча на мяче», **3** **станция** - «прыжки с подтягиванием коленей к груди», **4** **станция** - «ведение 2-х мячей», **5** **станция** - «подброс мяча вверх-ловля двумя руками за спиной, обратно кистевой подброс двумя руками из-за спины вперёд-ловля двумя руками», **6** **станция** - «попеременные выпады левой и правой ног, с одновременной передачей мяча под ногой из руки в руку», **7 станция** - «ведение мяча «крест»- вперёд, назад, влево, вправо», **8 станция** - «штрафной бросок» | 23’  2серии | Выполнение упражнений на быстроту, прыгучесть и ведения мяча в максимальном темпе (8 станций х 40 сек., отдых 30 сек). |
| б) | Штрафной бросок в тройках – 2 мяча (20 попаданий) | 2’-3 | Следить за правильной работой рук и ног. |
|  | **Задача №2** | 25’ |  |
| а) | - Игроки с мячами в парах. Ведение мяча - «Догонялки» по всей площадке (кто больше раз догонит партнёра с ведением мяча и дотронется до него рукой не прекращая своё ведение мяча, игрок которого догнали - догоняет своего партнёра и т.д.)  **Измерение ЧСС** | 5’ | Игроки не должны брать мяч в руки при касании своего партнёра. Ведение правой и левой руками. |
| б) | Штрафной бросок из 20 бросков | 3’ | Следить за правильной работой рук и ног. |
| в) | Ведение мяча «Челнок» (Ведение мяча на короткие отрезки (5-7м.) в одну сторону левой рукой, в другую правой рукой). 2 группы выполняют ведение мяча от лиц. линии до штраф. Линии-обратно, от лиц. линии до центр. линии площадки и обратно до штраф. линии (с поворотом, с переводом под ногой, с переводом за спиной). | 3х3’  10’ | Правильные повороты и переводы, не смотреть на мяч. |
| г) | Штрафной бросок из 10 бросков | 2’-3’ | Правильная работа рук и ног при броске |
| д) | Ведение мяча вперёд попеременно правой и левой рукой вокруг «конусов»- «змейка» по кругу на всю площадку с атакой кольца-2 шага бросок. | 5’ | На мяч не смотреть - смотреть вперед. Своевременный перевод мяча слева - направо и обратно. Темп быстрый |
|  | **Задача № 3** | 20’ |  |
| а) | Передачи в парах в движении на расстоянии 4-5м от цент. линии до противоположного кольца – атака «скачок-бросок в прыжке», кто подобрал мяч – обыгрывание игрока с ведением мяча на противоположное кольцо – атака только 2 шага бросок | 10’ | Быстрая передача мяча, правильная остановка прыжком. При броске правильная работа руки, следить за траекторией мяча, при обыгрывании скоростное ведение мяча, с использованием поворотов и переводов. |
| б) | Штрафной бросок из 20 бросков - индивидуально | 5’ | Следить за правильной работой рук и ног. |
| в) | Броски в прыжке в парах со средней дистанции (бросок – подбор – передача партнеру – открывание на бросок) | 5’ | Следить за правильной работой рук и ног при броске. |
| **III** | **Заключительная часть** | **5’** |  |
|  | **Измерение ЧСС**  Подведение итогов тренировки.  Домашнее задание |  | Прыжковые упражнения. |

**Тренер-преподаватель по баскетболу: Антонова З.А.**