**Анализ**

**учебно – тренировочного занятия по технической подготовке**

**мини – баскетболистов 8 - 9 лет.**

Тщательный анализ каждого тренировочного занятия, пока оно ещё свежо в памяти крайне важен, чтобы подготовится к следующему. Тренировочное занятие проводится по технической подготовке мини - баскетболистов возрастной категории 8 - 9 лет.

Спортивная тренировка как педагогическое явление - это специализированный процесс физического воспитания направленный на достижение высоких спортивных результатов. Особенностью этого процесса является тесное переплетение обучения, воспитания спортсменов и развития у них функциональных возможностей организма. В процессе подготовки баскетболистов формируется и совершенствуется навыки , умения и знания, необходимые для игры на современном уровне.

Обучение тесно переплетается с воспитанием, формированием и совершенствованием моральных и волевых качеств, навыков общественного поведения, развития умственных способностей.

Главная задача организации тренировочного процесса заключается в создании наиболее благоприятных условий для претворения в жизнь командных и особенно индивидуальных планов подготовки.

Цель данного тренировочного занятия научить ведению мяча в движении и бросков в кольцо.

Задачи тренировки были предельно конкретны и их было всего три, что рекомендовано методикой курса « Баскетбольная секция в школе».

При обучении детей игры в мини – баскетбол 8 – 9 лет нельзя ждать от них абсолютно правильного выполнения технических приёмов в движении. Поэтому к занимающимся проявлялось большое терпение, с многократным показом и рассказом.

Тренировка проводилась в соревновательной форме специальных игр, которые положительно влияют на данный возраст.

**Структура тренировки имеет три фазы:**

**Подготовительная фаза:**

*Задачи:* организация внимания занимающихся и подготовка к выполнению основной фазы тренировки.

Под организацией занимающихся понимается построение, проверка присутствующих и отсутствующих, сообщение задач тренировки.

Вторая задача этой части тренировки решается специальными упражнениями направленными на двигательную и функциональную подготовку организма к предстоящей работе. Для этого использовались разновидности ходьбы: на носках, на пятках, приставными шагами в параллельной стойке защитника правым боком, левым боком, полуприсяди, в полной присяди. Каждое упражнение выполнялось по одной минуте.

Для развития быстроты применялись циклические упражнения с предельной частотой в форме разновидности бега, бег равномерном темпе, бег с изменением направления, спиной вперёд, с прыжками и доставанием сетки баскетбольного кольца, бег скрестным шагом. Дозировка соответствовала возрасту. После беговых упражнений занимающиеся перешли на ходьбу с восстановлением дыхания.

Комплекс ОРУ занимающиеся выполняли с баскетбольными мячами по звуковому сигналу учителя. Дозировка соответствовала возрасту занимающихся. При выполнении упражнений давались методические указания, исправлялись ошибки в выполнении упражнений. В подготовительной фазе тренировочного занятия занимающиеся были подготовлены к выполнению основной задачи тренировочного процесса.

Для отработки техники ведения мяча, занимающимся была предложена эстафета « Ведение мяча с конусами». Игрокам объяснили смысл упражнения, его цель, преподаватель показал технику выполнения данного упражнения. И только когда все игроки поняли, им была дана возможность выполнить упражнение. При выполнении упражнения учитель не давал методических указаний, чтобы не отвлекать учащихся от выполнения данного упражнения.

**Игра « Рыбак»** формирует умение быстро перемещаться и выбирать способ ведения мяча.

**Игра « Все вместе к корзине»** включает в себя сочетание ведения мяча с бросками, позволяет совершенствовать технику приближенных к игровым. Эстафета с ведением мяча и броском, это повторение игры

« Все вместе к корзине», но задача попасть в кольцо с первого броска. Проигравшая команда выполняет отжимание от пола. Это стимулирует занимающихся к более серьёзному выполнению задания.

В конце основной фазы тренировочного цикла проводится игра 3\*3 без ведения мяча. Задача: быстрое перемещение по площадке, чтобы получить передачу. Владеющий мячом должен делать обманные движения, показывая куда он хочет передать мяч. Мяч передавать только наперёд, передача назад запрещена. Темп игры очень быстрый, эмоциональный, после трёх минут игры команды меняются.

Заключительная фаза предназначена для организованного завершения занятия, снижения нагрузки. Для этого был проведён комплекс упражнений направленный на совершенствование эластичности мышц и связок. Регулярное выполнение их позволяет увеличить мощность, улучшить скоростно – силовые качества, уменьшить риск травматизма, а также сократить время восстановления после физической нагрузки.

**Упражнение № 1.**

Цель: растягивание мышцы задней поверхности бедра, ягодичных мышц, мышцы спины.

**Упражнение № 2.**

Цель: растягивание мышц внутренней поверхности бедра.

**Упражнение № 3.**

Цель: растягивание мышц спины и ягодичных мышц.

**Упражнение № 4.**

Цель: растягивание трёхглавой мышцы плеча и мышц плечевого пояса.

Заключительная фаза продолжалась 20 мин, где была оценена деятельность занимающихся.

На данном тренировочном занятии учащиеся показали хорошую технику ведения и бросков мяча в кольцо. Упражнения были доступные, игры эмоциональные. Моторная плотность высокая за счёт поточного, фронтального метода организации учебно – тренировочного занятия.

Занятие прошло в доброжелательной атмосфере и при хорошей дисциплине. Все поставленные задачи были выполнены.

Преподаватель Ф.К. МОУ СОШ №7 Т.И.Гальцова

г.Сальск.