**План конспект тренировочного занятия по баскетболу для 7-9 классов**

**Цель:**

- совершенствование техники ведения передачи мяча в движении;

-коррекция координационных способностей;

- воспитание настойчивости и целеустремлённости.

**Место проведения:** спортивный зал

**Время проведения:** 90мин

**Инвентарь:** площадка, б/мяч, кольцо, свисток

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание занятия** | **Разминка** | **ОМУ** |
| 1. | Подготовительная часть  Построение, рапорт, приветствие, сообщение цели тренировки  Разминка:  -ходьба обычная;  - на носочках;  -на пятках;  - спортивная;  Без обычный:  -с изменением направления;  -по линиям баскетбольной площадки;  - по диагонали  - приставными шагами, левым боком, правым боком  - приставным шагом;  - передвижение в стойке защитника и левым боком, спиной вперёд;  Бег ускорением  Бег обычный, ходьба обычная;  Передвижение в упоре лёжа с поворотами в правую и левую сторону;  Правый номер держит за ногу, второй в упоре лёжа делает четыре шага руками и делает отжимание от пола, затем меняются;  ОРУ с баскетбольными шагами:  Мяч в руках перед грудью, на один шаг поворот с мячом в сторону, на другую поворот.  Мяч в руках на уровне пупка, Шаг вперёд и мячом рисуем круг, шаг другой и снова рисуем круг.  Ходьба с прикладыванием мяча из одной руки в другую  Ходьба с подбрасыванием мяча вверх и ловля .  Лёгкий бег с вращением мяча вокруг пояса.  **Основная часть**  Совершенствование техники введения мяча и передвижения в парах  Воспитанники делятся на 4 колонны  По сигналу преподавателя начинают ведения до ориентира и обратно, остановка, повороты с мячом и передача следующим.  То же самое с броском мяча в кольцо  Воспитанники делятся в две колонны в пары.  Передача мяча в парах с передвижением вперёд.  То же самое с броском мяча в кольцо  Передача и ведение мяча в парах с броском в кольцом.  Задание: игроков разделить по тройке. Тому игроку у которого в данный момент мяч. Первый и вторые номера с мячом, включая ведение и передачу должны догнать и осалить третьего, осалить можно тому игроку у которого в данный момент мяч. Далее осаливший игрок убегает.  **Заключительная часть**  Построение  Подведение итогов. | 30 мин.  55 мин.  5 мин. | Форма одежды должна соответствовать требованиям  Реки на поясе, руки за голову  Мяч нужно забить в кольцо  Осаливающий игрок в данный момент должен выполнить ведение  Отметить наиболее старательных, настойчивых, целеустремлённых игроков. |