**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 частьПостроение, рапорт, приветствие, сообщение цели тренировкиРазминка:-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 ускорениемБег 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 другуюХодьба с подбрасыванием мяча вверх и ловля .Лёгкий бег с вращением мяча вокруг пояса.**Основная часть**Совершенствование техники введения мяча и передвижения в парахВоспитанники делятся на 4 колонныПо сигналу преподавателя начинают ведения до ориентира и обратно, остановка, повороты с мячом и передача следующим.То же самое с броском мяча в кольцоВоспитанники делятся в две колонны в пары.Передача мяча в парах с передвижением вперёд.То же самое с броском мяча в кольцоПередача 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**ПостроениеПодведение итогов. | 30 мин.55 мин.5 мин. | Форма одежды должна соответствовать требованиямРеки на поясе, руки за головуМяч нужно забить в кольцоОсаливающий игрок в данный момент должен выполнить ведениеОтметить наиболее старательных, настойчивых, целеустремлённых игроков. |