**План конспект**

**учебно-тренировочного занятия**

 **в секции баскетбола для детей 10-12 лет.**

**Цель:** Повысить уровень общей физической подготовки**.**

 **Задачи:** Образовательная: Формирование двигательных навыков: в ходьбе,

 беге, прыжках. Совершенствование техники ведениямяча.

 Оздоровительная: Развитие физических качеств (скорости, выносливости, ловкости.)

 Воспитательная: Воспитывать силу воли, честность, коллективизм.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание материала** | **Время,****дозировка** | **Организационно-методические указания.** |
| **Вводная часть.**Построение, расчёт по порядку номеров, рапорт, сообщение задач занятия.**Ходьба с заданием**:-на носках, руки вверх, резко опускаем и поднимаем кисти рук вверх.-на пятках, руки за спиной.-на внешней и внутренней стороне стопы, руки в стороны, сжимаем и разжимаем кисти рук.-перекатом с пятки на носок, выполняем круговые вращения кистями.**Медленный бег.****Ходьба, бег с заданием по прямой** (боковой линии зала.)-бег с высоким подниманием бедра.-бег с забрасыванием голени назад.-бег широким шагом.-прыжки на правой и левой ноге.-подскоки.-ускорения.О.Р.У. типа зарядки.**Основная часть.**1.Бег с ведением по площадке с изменением скорости и направления.2.Ведение мяча из разных положений старта:-стоя,-стоя на коленях,-сидя,-лёжа на спине,-из упора лёжа.3.Игра «Салочки» в парах (с ведением). У каждого игрока мяч. Нужно постараться осалить партнёра мячом.4.Прыжки по «кресту» вперёд, назад, влево, вправо.5.Прыжки вверх толчком двух ног.6.Выполнение максимального количества передач в стену за 2 мин.7.Че6лночный бег 4х10м.-вдвоём.-втроём.-вчетвером.-впятером.8.Эстафета.-бег с набивным мячом (3кг.) в руках.-бег спиной вперёд.-ведение мяча.-прыжки с баскетбольным мячом, зажатым между ног.-движение в парах приставными шагами, мяч между спинами игроков.-бег с прыжками через дуги.9.Игра «Вызов номеров».10.Игра в баскетбол 5х5.**Заключительная часть.**Команды выполняют штрафные броски. Кто быстрее сделает 30 попаданий? Уборка инвентаря.Подведение итогов тренировки. | **15мин.**1мин.30сек.1мин.30сек.2мин.5мин.5мин.**65мин.**1мин.30сек.8мин.3мин.30сек.1мин.2мин.6мин.18мин.5мин.20мин.**10мин.** | Проверка присутствующих.Следить за осанкой..Прыжки на правой и левой ноге выполнять в длину,Подскоки – в высоту.10 упражнений на разогревание всех групп мышц.Контроль мяча во время ведения.С мячом в руках можно выполнять только 2 шага.За одну минуту выполнить 100-150 прыжков. Кто больше?Расстояние 8 метров. Кто больше? Держаться за руки.Учитывать скорость и чёткость выполнения заданий.Задания в игре: бег, прыжки, приседания, подскоки.Замена игроков в ходе игры.Проигравшая команда выполняет отжимания от пола.Домашнее задание: прыжки через скакалку, отжимания от пола. |

**План конспект**

**учебно-тренировочного занятия**

 **в секции баскетбола для детей 10-12 лет.**

**Цель:** Обучение техники игры в нападении.

**Задачи:**

Образовательная: Изучение обманных движений (финтов).

Совершенствование ведения мяча.

Оздоровительная: Развитие физических качеств (ловкости, выносливости.)

Воспитательная: Самоконтроль, честность, дружеское отношение друг к

 другу.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание материала** | **Время,****дозировка** | **Организационно-методические указания.** |
| **Вводная часть.**Построение, расчёт по порядку номеров, рапорт, сообщение задач занятия.**Ходьба.** Бег с прыжками у кольца с двух широких шагов. По сигналу тренера:-приставными шагами правым и левым боком в основной стойке баскетболиста.-движение спиной вперёд.О.Р.У. в ходьбе:-рывки руками на каждый шаг.-круговые вращения руками вперёд, назад.-повороты туловища.-махи ногами вперёд на каждый шаг.-наклоны вперёд на каждый шаг.-ходьба в низком приседе.-прыжки в низком приседе.Свободная игра в баскетбол. 5х5.**Основная часть.**Объяснение материала,Изучение финтов (обманных движений перед передачей и ведением).Работа в тройках.Передачи баскетбольного мяча с сопротивлением, при численном превосходстве нападающих (2х1)Тоже упражнение, но игроки после финта выполняют ведение, а затем передачу.Передачи в колоннах.Мяч у колонны А игрок из команды Б, бежит к игроку команды А и мешает ему выполнять ведение, игрок А выполняет финт, ведёт мяч к команде Б, за 3-4метра делает передачу и затем мешает выполнить ведение игроку команды Б.Эстафета:-ведение мяча с разной высотой отскока без зрительного контроля.-ведение мяча «змейкой», бросок в кольцо.-ведение мяча с поворотом, бросок в кольцо.-ведение в низком приседе.-ведение двух мячей двумя руками.-ведение при движении спиной вперед.-ведение, передача капитану (который стоит сбоку в двух метрах от трёх секундной зоны), рывок под кольцо, получить мяч от капитана и сделать бросок в кольцо.Баскетбол 5х5.**Заключительная часть.**Броски в кольцо со средней дистанции с семи точек.Уборка инвентаря.Подведение итогов тренировки. | **17мин.**1мин.30сек.30сек.4мин.6мин5мин.**60мин.**5мин5мин.5мин.7мин.18мин.20мин.**13мин.** | Проверка присутствующих.Следить за осанкой..Финты перед передачей или ведением мяча: чтобы скрыть от противника передачу, игрок с мячом в руках должен выполнить руками ряд движений с большой амплитудой. Например: поднять мяч высоко над головой выполнить полный круг руками вправо, затем влево, резко опустить мяч и выполнить передачу или ведение мяча. Также перед передачей можно использовать ложные замахи, перед ведением - ложные выпады..Учитывать скорость, технику выполнения ведения, точность бросков, удержание и контроль мяча при поворотах..Удержание и контроль мяча при выполнении финтов.10 попаданий с каждой точки. |