**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.  6мин  5мин.  **60мин.**  5мин  5мин.  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. |