

План – конспект учебно-тренировочного занятия по технической подготовки УТ группы

Возрастная категория: 14 – 15 лет

Кол-во занимающихся: 10 человек

Цель занятия: Совершенствование техники передачи мяча в баскетболе

Задачи тренировки:

Образовательные:

1. Совершенствование техники передачи и ловли мяча на месте и в движении
2. Развитие физических качеств баскетболистов

Оздоровительные:

1. Способствовать профилактике нарушения осанки обучающихся
2. Улучшение физической подготовленности баскетболистов

Воспитательные:

Воспитывать способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке

Тип занятия: обучающий

Используемые технологии: игровые, здоровьесберегающие

Продолжительность: 90 мин

Место проведения: спортивный зал школы

Инвентарь и оборудование: баскетбольные мячи, стойки, свисток, секундомер

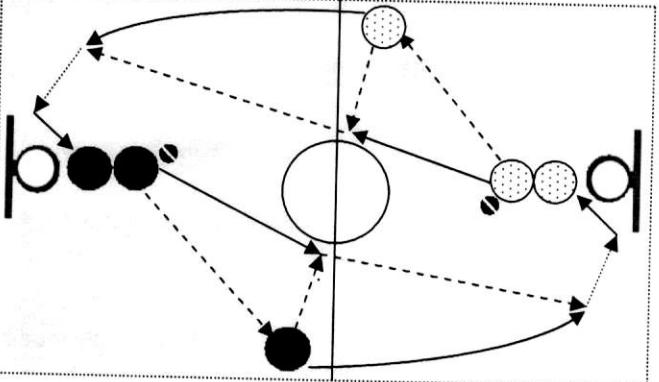
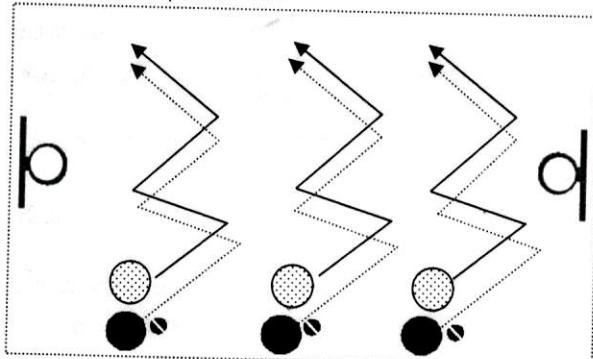
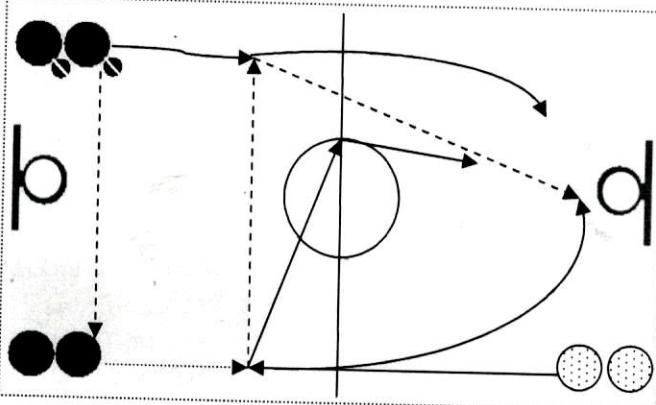
Ход занятия

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания (кол-во занимающихся)
I. Подготовительная фаза (20 мин)		
1. Организационный момент: <ul style="list-style-type: none">• Построение в одну шеренгу• Приветствие• Сообщение задач урока• Мотивация к предстоящей работе	До 2 мин	Коротко, чётко, ясно. Познакомить занимающихся с задачами. Настроить на разнообразную и интересную работу.
2. Разновидности ходьбы (на носках, на пятках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы, перекатом с пятки на носок)	До 2 мин	В колонну по одному, дистанция – 2 шага. Следить за осанкой.
3. Разновидности бега (обычный, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставными шагами правым и левым боками, с выносом прямых ног вперед, скрестным шагом правым и левым боком, спиной вперед, змейкой по линиям зала со сменой направления).	До 5 мин	Не мешать друг другу. Следить за правильным выполнением упражнений. Смотреть через плечо.

5. Упражнения на восстановление дыхания	До 30 с	Поднимание и опускание рук в согласовании со вдохом и выдохом.
6.ОРУ в движении по кругу: 1)И.п. – руки внизу. 1.Руки вперед. 2.Руки вверх. 3.Руки в стороны. 4.И.п. 2)И.п.- кисти рук на плечах. 1.На счёт 1-4 вращение рук вперед. 2.На счёт 5-8 вращение рук назад. 3)И.п.- кисти рук перед грудью. 1.На счёт 1-2 рывки руками перед грудью. 2.На счёт 3-4 разведение рук в стороны. 4)И.п.- правая рука вверху, левая внизу. 1.На счёт 1-2 рывки руками (правая вверху). 2.На счёт 3-4 рывки руками (левая вверху). 5)И.п.- руки прямые вперед. 1.На счёт 1-2 рывки со скрещиванием рук(правая сверху). 2.На счёт 3-4 рывки (левая сверху). 6)И.п.- руки прямые вперед. 1.На счёт 1-достать носком правой ноги кисть левой руки. 2.На счёт 2-достать носком левой ноги кисть правой руки. 7)И.п.-руки внизу. 1.На счёт 1-выпад правой ногой споротом туловища вправо. 2.На счёт 2-выпад левой ногой споротом туловища влево. 8)И.п.- руки внизу. 1.На счёт 1-правая нога шаг вперед, наклон к правой ноге. 2.На счёт 2-левая нога шаг вперед, наклон туловища к левой ноге.	До 8 мин 6 раз 6 раз 8 раз 8 раз 8 раз 6 раз 4 раза 4 раза	движение по боковым и лицевым линиям б/б площадки. - подтянуться на носках - делать глубокие вращения - рывки делаем энергичнее - рывки делаем сильнее, прорабатывая мышцы - упражнение типа «ножницы» - ноги прямые не сгибать - делать глубокие выпады и сильнее закручивать туловище - наклоны делать глубже, касаясь кистями рук носки ног

II. Основная фаза (65 мин)

1. Разминка: упражнения на владение мячом в движении: А) передача правой и одной левой рукой с перекрестным шагом; Б) передача двумя руками от груди; при ловле обязательное движение к мячу	До 10 мин До 5 мин До 5 мин	У каждого обучающегося одной команды по мячу - дистанция 2 шага - при передаче одной рукой завершать сопровождение мяча передающей рукой - следить за правильным выполнением упражнений (2 команды по 5 человек)
2. Подбросить мяч; остановиться и поймать мяч, передача мяча тренеру одной рукой от плеча; отвлекающее движение перед получением мяча; получение мяча; проход; бросок	До 10 мин	- передача должна быть достаточно сильной и быстрой - следить за правильным

		выполнением упражнений
3. Передача одной рукой от плеча с шагом ноги вперед; передача двумя руками от груди в движении и проход после получения мяча	До 10 мин	<ul style="list-style-type: none"> - следить за правильным выполнением упражнений - перемещение игрока после передачи и движение к мячу перед получением мяча обязательны <p>(2 команды по 5 человек)</p>
 <p>4. Игра 1x1, перемещения в защите. Смена защитника и нападающего по сигналу тренера: А) без мяча; Б) с мячом</p> 	До 15 мин	<ul style="list-style-type: none"> - остановка прыжком должна выполняться с полным сохранением равновесия
 <p>5. Ситуация быстрого прорыва 2x1</p>	До 15 мин	<ul style="list-style-type: none"> - следить за правильным выполнением упражнений
<p>6. Игра «Баскетбол без ведения на половине площадки соперника» Две команды играют по правилам баскетбола, исключая ведение мяча на половине площадки соперника.</p>	До 5 мин	<ul style="list-style-type: none"> - следует показывать партнеру руками место, наиболее удобное для приема мяча <p>(2 команды по 5 человек)</p>
III. Заключительная фаза(5 мин)		

1. Построение в колонну по одному	До 3 мин	(18 человек)
2. Ходьба с упражнениями для восстановления дыхания		Поднимание и опускание рук в согласовании со вдохом и выдохом. (18 человек)
3. Подведение итогов	До 2 мин	Обратить внимание на удачные моменты тренировки, проанализировать отрицательные стороны, разобрать ошибки. Отметить каждого занимающегося.
4. Организованный выход с места занятий		Дежурные прибирают инвентарь на место (18 человек)

Горнер-преподаватель: Серышев Н.Н.