**План-конспект занятия по баскетболу в группе БУ-1**

Дата проведения; 18.05.20; 20.05.20; 22.05.20.

Место проведения: во дворе дома.

*Тема занятия:* ***Развитие двигательных качеств.***

Задачи: 1. Формировать навыки овладения отдельными коордиционными движениями.

2. Развивать физические качества: выносливость,быстроту,силу.

3. Развивать двигательные качества: ловкость,равновесие,ориентацию тела в

пространстве и плоскости

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Фазы | Содержание занятия | Время | Общие методические  указания |
|  | Ходьба:  - обычная с разминкой суставов кисти  - перекатами с пятки на носок;  - на носках,на пятках;  - на внешней и внутренней стороне  стопы  - в полуприседе и в приседе;  - с постепенным переходом в присед  и обратно;  Бег:  - без задания по кругу;  - приставными шагами правым и  левым боком;  - спиной вперёд;  - скрестным шагом правым и левым  боком;  - захлестыванием голени;  - с высоким подниманием бедра;  - с подскоками;  - с ускорением;  Бег, выполнение упражнения на координацию :  - сесть,коснуться руками  пола,встать и бежать дальше;  - прыжок вверх,хлопок  руками над головой,продолжать бег  - бег в обратную сторону спиной вперед.    - поворот на 360 градусов,  продолжаем бег.  **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 вперёд.  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 вперёд.  1.На счёт 1-2 рывки со скрещивани-  ем рук(правая сверху).  2.На счёт 3-4 рывки(левая сверху).  **6).**И.п.- руки прямые вперёд.  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 с  поворотом туловища вправо.  2.На счёт 2-выпад левой ногой с  поворотом туловища влево.  **8)**.И.п.- руки внизу.  1.На счёт 1-правая нога шаг вперёд,  наклон к правой ноге.  2.На счёт 2-левая нога шаг вперёд,  наклон туловища к левой ноге.  **Упражнения на физическое развитие:**  1)Бег спиной вперед держа мяч за спиной.  2)Бег,вращая мяч вокруг головы,плеч,  бедер,вынося мяч вперед,вверх.  3)Ходьба,держа мяч зажатым между коленей.  4)Передача мяча с руки на руку под коленями,лежа на полу.  5)Поднимание лежащего на полу мяча ударами по нему сверху одной рукой.  6)Вращение мяча вокруг ног(«8-ой») на месте.  7)держим мяч между стоп ,поднимаем и опускаем ноги  **Упражнения на ориентацию тела в пространстве и в плоскости:**  1)Ходьба по двору с ведением мяча под ногой.  2)Высокое ведение мяча,очень высокое,низкое,очень низкое.  3)Ведение мяча,стоя на месте и прыгая вверх толчком двух ног,одной ноги с приземлением на обе ноги.  **Упражнения на пространственно-временное восприятие:**  1)Ведение мяча обходя препятствия (стулья). 2)Подбрасывание мяча высоко вверх; ловля его после нескольких хлопков руками перед собой,за спиной.  3)Прокатывание мяча вперед и бег вокруг него.  **Упражнения на равновесие:**  1)Подбрасывание мяча вверх; повороты  кругом; ловля мяча.  2)Удерживание мяча зажатым между колен в положении стоя;прыжок с поворотом на 360 градусов,в одну сторону,  затем в другую.  3)Ходьба по нарисованной линии  с ведением мяча в пол (лицом,спиной  вперед).  **Упражнение на координацию движений:**  1)Упр-е в у стены. Стоя лицом к стене делаем передачу в стену с поворотом на 360 градусов  2)Упр-е. У стены.  Выполнение разнообразных передач.  **Упражнение для развития физических качеств:**  1)Упр: Ведение спиной вперед.  2)Упр: Прыжки на одной ноге с ведением  3)Челночный бег 5х10метров на  скорость и время.  4)Скоростные передачи мяча в стену с  расстояния 3 метров на время (1 мин).  . | 2 мин    4 мин  2 мин.  8 мин  6 раз  6 раз  8 раз  8 раз  8 раз  6 раз  4 раза  4 раза  8 мин  .  5 мин  10мин  8 мин  7 мин  20мин  10мин | .  руки перед грудью,вращение  в кистевых суставах.  руки за голову, спина прямая.  руки на поясе.  руки на поясе.  следить за ногами  смотреть через плечо.  поднимать до прямого угла  выпрыгивать вверх высоко  снижать скорость к концу отрезка.  быть внимательным во время выполнения упражнений  движение как можно шире по краям двора  подтянуться на носках.  делать глубокие вращения.  рывки делаем энергичнее.  рывки делаем сильнее,  прорабатывая мышцы.  упраж-е типа «ножницы».  ноги прямые не сгибать.  делать глубокие выпады и  сильнее закручивать  туловище.  наклоны делать глубже,касаясь кистями рук носки ног.  перемещение по двору средним темпом.  вращая мяч увеличиваем темп вращения  ходьба средним,быстрым темпом.  Прокатывая, мячом не касаемся тела. На коврике  ударами по мячу поднять мяч и перевести в ведение.  стараться выполнять в быстром темпе.  удерживаем мяч,стараясь не  уронить.  темп ходьбы средний.  постепенный перевод ведения мяча с высокого на низкое  сохранять ведение мяча.  ведение без зрительного  контроля,обходить стойки.  стремиться выполнить наибольшее количество хлопков  мяч катнуть не сильно.  сначала мяч подбрасываем  высоко, постепенно снижая высоту полета мяча.  сохранять устойчивость.  сохранять равновесие.  выполнять в правую и левую сторону  выполнять передачи от гру-  ди,от плеча,из-за головы,  передвигаться спиной вперед  передвигаться прыжками.  на разворотах выполнять остановку наскоком  двумя руками и поочередно прав, лев рукой |
|  | Упражнение на восстановление дыхания. | 30 сек |  |

Тренер –преподаватель Вельченко П.В.