**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 методическиеуказания |
|  | 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 линиис ведением мяча в пол (лицом,спинойвперед).**Упражнение на координацию движений:**1)Упр-е в у стены. Стоя лицом к стене делаем передачу в стену с поворотом на 360 градусов2)Упр-е. У стены.Выполнение разнообразных передач.**Упражнение для развития физических качеств:**1)Упр: Ведение спиной вперед.2)Упр: Прыжки на одной ноге с ведением3)Челночный бег 5х10метров наскорость и время.4)Скоростные передачи мяча в стену срасстояния 3 метров на время (1 мин).. | 2 мин 4 мин2 мин.8 мин6 раз6 раз8 раз8 раз8 раз6 раз4 раза4 раза8 мин.5 мин10мин8 мин7 мин20мин10мин  |  .руки перед грудью,вращениев кистевых суставах.руки за голову, спина прямая. руки на поясе. руки на поясе.следить за ногамисмотреть через плечо.поднимать до прямого углавыпрыгивать вверх высокоснижать скорость к концу отрезка.быть внимательным во время выполнения упражненийдвижение как можно шире по краям двораподтянуться 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 закручиватьтуловище.наклоны делать глубже,касаясь кистями рук носки ног.перемещение по двору средним темпом.вращая мяч увеличиваем темп вращенияходьба средним,быстрым темпом.Прокатывая, мячом не касаемся тела. На коврикеударами по мячу поднять мяч и перевести в ведение.стараться выполнять в быстром темпе.удерживаем мяч,стараясь неуронить.темп ходьбы средний.постепенный перевод ведения мяча с высокого на низкоесохранять ведение мяча.ведение без зрительного контроля,обходить стойки.стремиться выполнить наибольшее количество хлопковмяч катнуть не сильно.сначала мяч подбрасываемвысоко, постепенно снижая высоту полета мяча.сохранять устойчивость.сохранять равновесие.выполнять в правую и левую сторонувыполнять передачи от гру-ди,от плеча,из-за головы,передвигаться спиной впередпередвигаться прыжками.на разворотах выполнять остановку наскокомдвумя руками и поочередно прав, лев рукой |
|  | Упражнение на восстановление дыхания. | 30 сек |  |

Тренер –преподаватель Вельченко П.В.