**План – конспект тренировочного занятия по баскетболу**

Группа базовый уровень 5 года обучения (2005-2008г.р.)

Дата проведения, 26.05.2020г.

Место проведения: Во дворе дома, на дистанционном обучении.

Задачи:

1. Образовательная: Совершенствование основ техники ведение и передачи мяча .
2. Оздоровительная: Развитие скоростно – силовых качеств
3. Воспитательная: Воспитание трудолюбия, силы воли.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть занятия | Содержание | Доз - ка | ОМУ |
| Вводно - подготовительная |  Приветствие, сообщение задач Упражнения в движенииРазновидность ходьбы: • на носках, пальцы рук в замок, руки верх; • на пятках, руки за голову; • на внутренней стороне стопы, пальцы рук в замок, выполнять вращательные движения;• на внешней стороне стопы, пальцы рук в замок, выполнять волнообразные движения перед грудью.ОРУ в движении:- кисти к плечам: 1-2-3-4 круговые движения локтями вперед; то же назад.- то же, но круговые движения прямыми руками. - правую руку вверх: 1-2 на каждый шаг рывки руками со сменой положения рук. – руки перед грудью: на 1-2 отведение согнутых, 3-4 прямых рук назад.– пальцы рук в «замок», руки вверх: на 1-2 отведение рук назад на каждый шаг. – пальцы рук в «замок», руки перед грудью: отведение рук в стороны на каждый шаг.Разновидности бега:Равномерный бегПеремещение приставными шагами правым и левым боком (если позволяет двор) Перемещение в стойке защитника правым и левым боком «змейкой» и «зигзагом».То же, но передвижения в стойках защитника чередовать с ускорениями.Стретчинг (растягивание мышц).И.п.- сидя на полу ноги врозь, наклоны туловища впередИ.п. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед: перенести левую ступню через правое бедро, стопа на полу, развернуть туловище в противоположную сторону как можно глубже (фиксация позы). То же в другую сторону.И.п. – лежа на полу правая нога прямая левая согнута наружу (фиксировать). То же со сменой положения ног.И.п. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед: согнуть в коленных суставах и соединить стопы, руками хват за голеностопный сустав. Локтями надавливать на колени.И.п. – сидя на полу: прямую правую ногу поднять вверх и рукой держать за внешний свод стопы (фиксировать). Тоже и с другой ногой.И.п. – в упоре лежа на прямых руках, прогнувшись, опрокинуть голову назад (фиксировать).О.Р.У. с баскетбольными мячами:Мяч держать над головой прямыми руками. Выполнять рывки руками назад на каждый шаг.Мяч в руках перед грудью. Поворот туловища и отведение мяча в сторону выставленной вперёд ноги.Ходьба с перекладыванием мяча из руки в руку, под впереди стоящей ногой на каждый шаг.Держать «полный» мяч согнутыми руками перед грудью. Передвигаясь выпадами, посылать мяч в пол и после отскока ловить его на уровне колен прямыми в локтях руками.Передвижение по 4 шага правым и 4 шага левым боком в стойке защитника с вращением мяча вокруг туловища на уровне пояса, перекладывая мяч из рук в руку. | 1 мин.30сек30сек30сек30сек3 мин.30сек.30сек.30сек.30сек.30сек.30сек.6,5 мин.2 мин.30 сек.2мин.2мин.9 мин.2мин.2мин.1,5мин.1,5мин.1,5мин.1,5мин.2,5 мин.30 сек.30 сек.30 сек.30 сек.30 сек.30 сек30 сек30 сек30 сек30 сек | Обратить внимание на форму . Напомнить о ТБ . Обратить внимание на осанку. Руки за голову, локти отводить в сторону.Локтями описывать большие окружности на 4 шага вперед и на следующие 4 шага назадУпр. Выполнять с амплитудой.Руки в локтях не сгибать.Голову держать прямо. Локти на уровне плеч, на 3-4 руки ладонями к верху.Ходьба широкими шагами.Ходьба приставными шагами.Руки в локтях не сгибатьМожно делать с выпадом«замок» не разрыватьТемп спокойный. Ступню на пол ставить с пятки.Таз опустить, сесть ниже, спину держать прямо и ступни не перекрещивать. Шаги умеренные, короткие. Пальцы рук разведены в стороны и напряжены.Ноги «скрестно» не ставить и соблюдать дистанцию.Голову держать прямо по направлению рук.Спину держать прямо, не сутулиться.Спину от пола не отрывать.Надавливать до появления боли.Нога прямая, носок оттянут.Упражнение выполнять с амплитудой.Голову держать прямо. Все последующие упражнения выполнять с баскетбольными мячами.Передвигаться выпадами вперёд.Туловище держать в наклонном положении, голову поднять, смотреть вперёд.Стараться ловить «полный» мяч. Следить за согласованностью движений рук и ног.Мяч вращать вокруг туловища поочерёдно в правую и левую сторону по 4 раза. |

**План – конспект тренировочного занятия по баскетболу**

Группа базовый уровень 5 года обучения (2005-2008г.р.)

Дата проведения: 28.05.2020г.

 Задачи:

1. Образовательная: Совершенствовать технику индивидуальных действий игрока в нападении
2. Оздоровительная: Развитие скоростно-силовых качеств
3. Воспитательная: Воспитание коллективизма, трудолюбия, силы воли.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть занятия | Содержание | Доз - ка | ОМУ |
| Вводно - подготовительная | Построение, рапорт, приветствие, сообщение задач урока.Упражнения в движенииРазновидность ходьбы:• на носках, пальцы рук в замок, руки верх;• на пятках, руки за голову;• на внутренней стороне стопы, пальцы рук в замок, выполнять вращательные движения;• на внешней стороне стопы, пальцы рук в замок, выполнять волнообразные движения перед грудью.ОРУ в движении:- кисти к плечам: 1-2-3-4 круговые движения локтями вперед; то же назад.- то же, но круговые движения прямыми руками.- правую руку вверх: 1-2 на каждый шаг рывки руками со сменой положения рук.– руки перед грудью: на 1-2 отведение согнутых, 3-4 прямых рук назад.– пальцы рук в «замок», руки вверх: на 1-2 отведение рук назад на каждый шаг.– пальцы рук в «замок», руки перед грудью: отведение рук в стороны на каждый шаг.Разновидности бега:Равномерный бегПеремещение приставными шагами правым и левым боком по периметру баскетбольной площадки.Перемещение в стойке защитника правым и левым боком по периметру и вдоль баскетбольной площадки «змейкой» и «зигзагом».То же, но передвижения в стойках защитника чередовать с ускорениями.Стретчинг (растягивание мышц).И.п.- сидя на полу ноги врозь, наклоны туловища впередИ.п. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед: перенести левую ступню через правое бедро, стопа на полу, развернуть туловище в противоположную сторону как можно глубже (фиксация позы). То же в другую сторону.И.п. – лежа на полу правая нога прямая левая согнута наружу (фиксировать). То же со сменой положения ног.И.п. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед: согнуть в коленных суставах и соединить стопы, руками хват за голеностопный сустав. Локтями надавливать на колени.И.п. – сидя на полу: прямую правую ногу поднять вверх и рукой держать за внешний свод стопы (фиксировать). Тоже и с другой ногой.И.п. – в упоре лежа на прямых руках, прогнувшись, опрокинуть голову назад (фиксировать).О.Р.У. с баскетбольными мячами:Мяч держать над головой прямыми руками. Выполнять рывки руками назад на каждый шаг.Мяч в руках перед грудью. Поворот туловища и отведение мяча в сторону выставленной вперёд ноги.Ходьба с перекладыванием мяча из руки в руку, под впереди стоящей ногой на каждый шаг.Держать «полный» мяч согнутыми руками перед грудью. Передвигаясь выпадами, посылать мяч в пол и после отскока ловить его на уровне колен прямыми в локтях руками.Передвижение по периметру зала 4 шага правым и 4 шага левым боком в стойке защитника с вращением мяча вокруг туловища на уровне пояса, перекладывая мяч из рук в руку. | 2 мин.2мин.3 мин.30сек.30сек.30сек.30сек.30сек.30сек.6,5 мин.2 мин.2мин.2мин.9мин.2мин.2мин.1,5мин.1,5мин.1,5мин.1,5мин.2,5 мин.30 сек.30 сек.30 сек.30 сек.30 сек. | До урока вместе с дежурным установить макеты, плакаты, приготовить мячи и др. инвентарь. Обратить внимание на форму уч-ся. Напомнить о ПТБ на уроке.В колонне по одному, дистанция 2 м. Обратить внимание на осанку. Руки за голову, локти отводить в сторону.Локтями описывать большие окружности на 4 шага вперед и на следующие 4 шага назад.Упр. Выполнять с амплитудой.Руки в локтях не сгибать.Голову держать прямо. Локти на уровне плеч, на 3-4 руки ладонями к верхуХодьба широкими шагами.Ходьба приставными шагами.Темп спокойный. Ступню на пол ставить с пятки.По лицевым линиям правым боком, по боковым – левым. боковым – левым. Таз опустить, сесть ниже, спину держать прямо и ступни не перекрещивать. Шаги умеренные, короткие. Пальцы рук разведены в стороны и напряжены.Ноги «скрестно» не ставить и соблюдать дистанцию.Голову держать прямо по направлению рук.Спину держать прямо, не сутулиться.Спину от пола не отрывать.Спину и голову держать прямо.Нога прямая, носок оттянут.Упражнение выполнять с амплитудой.Голову держать прямо. Все последующие упражнения выполнять с баскетбольными мячами.Передвигаться выпадами вперёд.Туловище держать в наклонном положении, голову поднять, смотреть вперёд.Стараться ловить «полный» мяч. Следить за согласованностью движений рук и ног.Мяч вращать вокруг туловища поочерёдно в правую и левую сторону по 4 раза. |
| Основная | Совершенствовать технику индивидуальных действий игрока в нападенииВыбивание и вырывание мяча при активном ведении его «зигзагом» и вдоль боковой линии.Два игрока находятся за лицевой линией на уровне боковых линий волейбольной площадки. Справа нападающий после одного удара передает мяч левому, который возвращает мяч обратно и переходит в защиту.Продолжить разучивание основ техники групповых взаимодействий игроков в нападенииНаиболее простейшее из взаимодействий нападающих это – «отдай мяч и выйди». Суть его заключается в том, что игрок передает мяч партнеру, сближается с защитником и при помощи обманного движения и рывка выходит на свободное место и получает мяч для атаки корзины.Игроки напротив центральной корзины стоят в две колоны. Игрок колоны справа выполнив короткий рывок изменяет направление движения, ловит мяч в движении и остановкой прыжком бросает мяч в корзину. Затем ведет мяч в направлении другой колоны.То же, но бросок выполняется одной рукой в движении.То же, но с пассивным, а потом и активным сопротивлением защитника.Игроки в тройках передают мяч друг другу до центральной линии. Возвращаясь обратно, они делятся на защитника и двоих нападающих, которые атакуют корзину.Перерыв«Двойка» - взаимодействие двух игроков с использованием заслона. Выполнить вдоль боковой линии во взаимодействии двух нападающих против одного, а потом и двоих защитников.«Тройка» - игрок с мячом передает его одному из своих партнеров, а ставит заслон защитнику, опекающему другого.Взаимодействие «тройка» с пассивным и активным сопротивлением защитников.Игра 3:3 на одну корзину с использованием «тройки».То же, но смена после каждой атаки.Игра в «Баскетбольный челнок» четырьмя тройками.Учебная игра. | 3 мин.3 мин.3 мин.3 мин.2 мин.5 мин.10 мин.5 мин.5 мин.5 мин.3 мин.3 мин.6 мин.7 мин. | Когда нападающий ведет мяч, защитник сопровождает его, отступая назад, но когда нападающий останавливается, взяв мяч в руки, защитник вплотную приблизившись к нему не дает возможность выполнить передачу или бросок. Через круг игроки меняются ролями. Игра продолжается до трех очков.Нападающий выполняет бросок мяча после трех, двух и одного удара.Нападающий выполняет бросок после обманного движения.Колоны можно выстраивать на разных точках напротив корзины.Нападающие играют с одним ударом мяча и могут передавать мяч два – три раза. За каждое удачное попадание нападающие и за каждый перехват или выбивание мяча защитники получают очко. Победителем считается тот, кто первым набрал 6 очков.Необходимо следить за тем, чтобы игрок занимал правильную позицию при постановки заслона.Действия партнеров должны быть согласованы; Мяч необходимо передавать игроку, который после взаимодействия через заслон оказался в лучшей позиции, чем партнер.Защитники действуют активно. Нападающие меняются ролями с защитниками после пяти атак.Четвертая тройка вступает в игру вместо команды, пропустившей мяч в свою корзину.Дать задание на выполнение взаимодействие игроков в нападении («двойка» и «тройка»). |
| Заключительная | Выполнение задания по броскам с точек: штрафные – из 10 бросков 8 попаданий; с семи точек 5 попаданий; с 5 точек 4 попадания и из пяти трех очковых 4 попадания.Прыжки с подталкиванием мяча отскочившего от щита.Подведение итогов. | 8 мин.2 мин.2 мин. | За каждое неудачное выполнение упражнения игрок выполняет 50 штрафных прыжков.Туловище держать прямо, чёткое движение руками, выпрыгивать плавно.Учащихся посадить на скамейку.Отметить наиболее активных уч-ся на занятии. Обратить внимание на общие ошибки. Д/З. Самим придумать варианты взаимодействие «двойка» и «тройка». Комплекс силовых упражнений. |

**План – конспект тренировочного занятия по баскетболу**

Группа базовый уровень 5 года обучения (2005-2008г.р.)

Дата проведения: 29.05.2020г.

Инвентарь и оборудование: баскетбольные мячи

Задачи:

1. Образовательная: совершенствование перемещений в защитной стойке, обучение поворотам месте
2. Оздоровительная: развитие скоростно – силовых качеств
3. Воспитательная: воспитание силы воли, взаимопомощи, трудолюбия

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть занятия | Содержание | Доз – ка  | ОМУ |
| Вводно - подготовительная | 1. Построение, рапорт, приветствие
2. Сообщение задач тренировочного занятия
3. Ходьба
4. Разминочный бег
5. ОРУ в движении:

- кисти к плечам: 1-2-3-4 круговые движения локтями вперед; то же назад.- то же, но круговые движения прямыми руками. - правую руку вверх: 1-2 на каждый шаг рывки руками со сменой положения рук. – руки перед грудью: на 1-2 отведение согнутых, 3-4 прямых рук назад.– пальцы рук в «замок», руки вверх: на 1-2 отведение рук назад на каждый шаг. – пальцы рук в «замок», руки перед грудью: отведение рук в стороны на каждый шаг. 6) Стретчинг (растягивание мышц).И.п.- сидя на полу ноги врозь, наклоны туловища впередИ.п. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед: перенести левую ступню через правое бедро, стопа на полу, развернуть туловище в противоположную сторону как можно глубже (фиксация позы). То же в другую сторону.И.п. – лежа на полу правая нога прямая левая согнута наружу (фиксировать). То же со сменой положения ног.И.п. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед: согнуть в коленных суставах и соединить стопы, руками хват за голеностопный сустав. Локтями надавливать на колени.И.п. – сидя на полу: прямую правую ногу поднять вверх и рукой держать за внешний свод стопы (фиксировать). Тоже и с другой ногой.И.п. – в упоре лежа на прямых руках, прогнувшись, опрокинуть голову назад (фиксировать). | 30’’30’’1’5’3’6-8раз6-86-86-86-86-88’1’1’1’1’1’1’ | Обратить внимание на готовность группы к занятиюКраткость и четкость в изложенииМедленный темп, дистанция 1,5 метраПо полной амплитуде, шаги короткиеРука прямаяРука прямая, шаги короткиеЛопатки свестиШаги короткие, руки максимально назад Колени не гнутьГолову держать прямо по направлению рук.Спину держать прямо, не сутулиться.Спину от пола не отрывать.Спину и голову держать прямо.Нога прямая, носок оттянут.Упражнение выполнять с амплитудой. |
| Основная часть | 1. Совершенствование защитных перемещений

- упр. в парах: 1-ый с мячом, 2 –ой защитник2) Обучение поворотам на месте с мячом- упр. в парах: игрок обводит партнера, возвращается, делает остановку, 2 разворота на 180 градусов и отдает мяч партнеру3) Броски с места с расстояния 3м. В парах по три броска в серии до 10 попаданий4) Штрафные броски5) Броски после двойного шага: игрок правой колонны ведет мяч бросает и уходит в конец левой колонны, игрок левой колонны подбирает мяч, ведет в правую колонну6) Игра 5×5 | 8’10’5’5’10’2×20’ | От лицевой линии до противоположной лицевой первый ведет мяч по зигзагу, втрой перемещается приставным шагомСтараться как можно быстрее выполнить задание не ошибаясьНа боковые и основные щитыВ серии по три броскаВ среднем темпеИгра с заменами защитника, пропустившего мяч |
| Заключительная часть | 1. Ходьба, заминочный бег
2. Ходьба с дыхательными упражнениями
3. Построение и подведение итогов
 | 5’2’2’ | Медленный темп, следить за осанкой, дистанция 1,5 метра.Вдох – выдохОтметить отличившихся, указать на ошибки |

**План – конспект тренировочного занятия по баскетболу**

Группа базовый уровень 5 года обучения (2005-2008г.р.)

Дата проведения: 30.05.2020г.

Инвентарь и оборудование: баскетбольные мячи

Задачи:

1) Образовательная: Обучение технике стойки баскетболиста, держанию мяча, ловле и передаче его двумя руками от груди;

2) Оздоровительная: Развитие ловкости, координации, скоростно-силовых качеств;

3) Воспитательная: Воспитание активности, трудолюбия, интереса к занятиям по баскетболу.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть занятия | Содержание | Доз – ка  | ОМУ |
| Вводно - подготовительная | 1) Построение, рапорт, приветствие2) Сообщение задач тренировочного занятия3) Ходьба4) Разминочный бег5) ОРУ на месте:- наклоны головы;- круговые движения головой;- вращения руками;- вращения предплечьями;- рывки руками перед грудью;- наклоны в стороны;- наклоны вперед и назад прогнувшись;- приседания 20 раз;- отжимания 20 раз; - выпады в стороны;- выпады вперед;- махи прямыми ногами;- прыжки на правой и левой ноге;- три прыжка, на четвертый высоко вверх.6) Беговые упражнения:- бег с высоким подниманием бедра 4х20 м;- бег с захлёстом голени 4х20 м;- бег приставными шагами правым и левым боком 4х20 м;- бег скрестным шагом правым и левым боком 4х20 м;- бег с прыжками с ноги на ногу;- семенящий бег 4х20 м;- бег с ускорением 4х15 м;- бег на каждый шаг выпрыгивание 4х20 м;- бег длинными шагами 4х20 м. |  | Обратить внимание на готовность к занятиюКраткость и четкость в изложенииМедленный темп, следить за осанкой, дистанция 1,5 метраНаклоны глубжеСпина прямаяРуки прямыеПо полной амплитуде выполнятьЛокти не опускать, лопатки свестиНаклоны глубжеРуки за головойСпина прямая, выпады глубокиеМахи хлесткиеПо 10 прыжковБедро выносится вперед, руки как при бегеГолень убирается назадРуки на поясе, левым – правым бокомНога ставится на переднюю часть стопыУскорения с увеличение скоростиБедро выносится вперед, сзади стоящая нога прямая |
| Основная | 1. Сообщить занимающимся:- историю баскетбола (кратко);- правила игры (кратко);- правила техники безопасности.2. Обучение технике держания мяча:3. Обучение стойке баскетболиста:4. Обучение технике ловле и передаче мяча двумя руками от груди:- имитационные упражнения ловли и передачи мяча(20 раз);- ловля передача мяча в парах(30 раз).5. Эстафеты с баскетбольными мячами:- ведение мяча до противоположной лицевой линии и обратно;- ведение мяча с броском по кольцу;- передачи мяча партнеру с продвижением и броском по кольцу. 6. Игра «Салки». | 15’5’5’10’10’10’ | Правила техники безопасности: перед началом занятий или соревнований необходимо надеть спортивную форму и спортивную обувь. Нужно снять все украшения, ногти на руках должны быть коротко острижены. Проверяется исправность и надежность спортивного инвентаря и оборудования.Во время занятий необходимо: - строго соблюдать правила поведения;- все действия производить только по команде преподавателя;- при плохом самочувствии прекратить заниматься и сообщить об этом преподавателю;Преподаватель демонстрирует держание мяча, сообщает о его весе и размерах. Инструктирует, как определить, что мяч хорошо накачан.Создать представление о стойке баскетболиста. Ноги широко расставлены и согнуты в коленях, таз слегка опущен, туловище немного наклонено вперёд, руки в стороны и согнуты в локтях.«Основную стойку баскетболиста принять!» Преподаватель исправляет допущенные ошибки.Занимающиеся располагаются напротив друг друга. Преподаватель демонстрирует держание мяча, затем показывает, как должны быть расположены руки, кисти, пальцы в момент ловли мяча.В момент ловли мяча студент должен вытянуть вперед обе руки. Пальцы обеих рук образуют воронку. Следить за летящим мячом. В момент касания пальцев сжать ими мяч, а руки согнуть в локтях, притянув его к груди. Ноги в этот момент тоже слегка согнуты.Передача: мяч держится на уровне живота, руки слегка согнуты в локтях, пальцы направлены вперед, ноги согнуты в коленях, одна нога выставлена вперед. Выпустив мяч, кисти руки выпрямляются, следуя за мячом.Занимающиеся находятся в колоннах, первый стартует по сигналу преподавателя. Передачу мяча выполнять в руки. Обязательно попасть в корзину с ведения и двух шагов, если промахнулся, то возвращаешься до центральной линии и пробуешь снова, до тех пор пока не забьешь. После передач, игрок который находится ближе к кольцу бросает, если не забил, то возвращается до середины.Игрок, ведя мяч, догоняет убегающего, тоже ведущего мяч, и, не теряя контроля над мячом, старается осалить его свободной рукой.Варианты:- убегающего можно осалить передачей, но тот имеет право поймать мяч. В этом случае он не считается осаленным;- догоняющий с мячом взаимодействует с игроком за площадкой. Запятнать игрока догоняющий может, лишь получив мяч от партнера. |
| Заключительная | 1) Ходьба, заминочный бег2) Ходьба с дыхательными упражнениями3) Построение и подведение итогов |  | Медленный темп, следить за осанкой, дистанция 1,5 метра.Вдох – выдохОтметить отличившихся, указать на ошибки |