**План – конспект**

Открытого учебно-тренировочного занятия по баскетболу сборной команды юношей

Учитель: Ахтамянов Р.М.

Дата проведения; 14.09.2022г.

Место проведения: спортзал

Время проведения: 14.30-15.10

**Задачи**: 1)Продолжить развивать координационные способности, посредством

баскетбольных упражнений

2) Совершенствование тактики игры в нападении, быстрый прорыв.

3)Воспитывать чувство взаимопонимания.

**Инвентарь и оборудование:** мячи баскетбольные, скакалки, маты.\_

Время: 40 мин

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части**  **занятия** | **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **I**  **II**  **III** | **Подготовительная часть:**  ***1.Организация занятия:***  Построение, приветствие, сообщение задач занятия.  ***2. Построение*** группы в колонну по одному на центральной баскетбольной линии  ***3.Передвижения:***  *1. И. П. – стойка, мяч перед собой;*  1-2 – носки и пятки вместе;  3-4 – пятки и носки вместе;  - по зрительному сигналу преподавателя передвижение боком влево, вправо с одновременным вращением мяча в одноименную сторону;  *2. И.П. – то-же;*  1-2, 3-4- разноименные перешагивания носки вместе пятки врозь  -по зрительному сигналу преподавателя передвижение боком влево, вправо с одновременным вращением мяча в одноименную сторону;  *3.И.П. – правая на носке, левая на пятке, мяч перед* собой;  1-2 - смена положения ног;  3-4 – и.п  -по зрительному сигналу преподавателя передвижение вперед, назад с одновременным вращением мяча вокруг в одноименную сторону;  *4.И.П. – стойка, мяч перед собой.*  1-2 – скользящий шаг назад правой «лунная походка»  3-4 – то-же левой.  5. И.П. – *стойка защитника, мяч перед собой.*  1-2,3-4-«шаг ламбады»  **3. *Бег, прыжки:***  *1. И.П. – стойка руки на поясе., мяч на полу перед собой.*  1-2 – поочередное продвижение мяча правой, левой вперед  3-4 – то-же поменять ноги  *2. И.П. – стойка, мяч перед собой.*  1-2 – шаг с высоким подниманием бедра правой, с проносом мяча под согнутой ногой;  3-4 - то-же левой.  *3. И.П. – стойка, мяч перед собой.*  1-2- бег с высоким подниманием бедра и проносом мяча под согнутой ногой  3-4- то-же другой ногой.  *4. И.П. – стойка, мяч перед собой.*  1-2-3-4 –подбить мяч бедром ноги согнутой в коленном суставе, хлопок под коленом, за спиной и ловля мяч;  5-6-7-8 – то-же с другой ногой.  *5. И.П. – стойка, мяч перед собой.*  1-2-3-4- бросок мяча, хлопок под коленом и ловля мяча за спиной;  5-6-7-8 – то-же хлопок под другой ногой.  *5. И.П. – стойка на правой, левая в сторону на носок, мяч перед собой.*  1-2 –прыжок с подбиванием правой-левую «голубцы»;  3-4 – и.п.  **4. Динамическая гибкость:**  *1. И.П. – , мяч перед собой.*  1-2 – равновесие на левой «ласточка», правая вверх-назад, вращение мяча вокруг левой;  3-4 – и.п;  5-6 – то-же правой;  7-8 – и.п.  2*. И.П. – стойка, мяч вверх.*  1-2- выпад правой строну, скрестный шаг левой,  3-4 – наклон, вращения мяча вокруг ног.  5-8 – и т.д.  *3. И.П. –стойка , мяч вверх.*  1-2 – мах правой, наклон вправо;  3-4 – скрестный шаг сзади наклон.  *4. И.П. – стойка, мяч вверх «над и под барьером».*  1-2 –имитация барьерного шага в сторону правой;  3-4 – имитация барьерного шага в сторону левой;  5-6 – выпад правой в низкой баскетбольной стойке;  7-8 – и.п.  - восстановительная ходьба.  **Основная часть:**  ***Совершенствование тактики игры в нападении, быстрый прорыв.***  **1.** 2 обучающихся, вращают скакалку, с одной стороны стоит колонна выполняющих упражнение:  **-** пробегание под вращающейся скакалкой;  - перепрыгивание через вращающуюся скакалку;  - пробегание под вращающейся скакалкой, с ведением мяча;  - перепрыгивание через вращающуюся скакалку  ведением мяча  **2.** 4 обучающихся, вращают 2 скакалки, с одной стороны стоит колонна выполняющих упражнение.  -Под 1 скакалкой пробежать;  2 – скакалку перепрыгнуть;  - то - же с ведением мяча  **3.** 2 обучающихся, вращают скакалку, с одной стороны стоит колонна выполняющих упражнение:  - в парах перепрыгивание через вращающуюся скакалку;  - то-же в тройках  - то-же в парах с ведением.  - прыжки на скакалке с проносом мяча под ногами;  - прыжки в упоре лежа через вращающуюся скакалку;  **2. Совершенствование техники передачи мяча:**  - 2 обучающихся, вращают скакалку, с одной стороны стоит колонна выполняющих упражнение, связующий с мячом стоит на противоположной стороне:  - вбегание, прыжок с приемом передачи 3 раза, выбегание;  - то-же, но игрок с ведением;  2 обучающихся, вращают скакалку, с одной стороны стоит колонна выполняющих упражнение, 2 связующих с мячом стоят на противоположной стороне:  - вбегание, прыжок с приемом передачи 3 раза каждому партнеру, выбегание;  - то- же, но связующие на разных сторонах колонны.  - 2 обучающихся, вращают скакалку, с одной стороны стоит колонна выполняющих упражнение, связующий стоит на противоположной стороне:  С ведением мяча прыгает через скакалку  Передача мяча связующему  После броска связующего вверх, обучающийся выполняет кувырок вперед и ловит мяч.  **Заключительная часть**   1. Игра: «15 в тройках» 2. И.п – стойка на одной ноге, руки в стороны   1-2 -3-4 коснуться правой рукой левого уха  5-6-7-8 то – же другой рукой | **10 - 15 мин**  1 мин  **5 мин**  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  **5 мин**  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  30 сек  30 сек  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  **18 - 20 мин**  **10-12 мин**  30 сек  30 сек  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1мин  **10-12 мин**  2 мин  2 мин  2 мин  2 мин  2 мин  **3-5мин**  2-3 мин  3 раза | До занятия: подготовить б/б мячами, скакалки и маты.  По команде: через центр в колонну по одному «Марш»  Фронтальный метод  Самоконтроль учащимися – ЧСС,  В колонне по одному,  дистанция 1,5 м.  Держать спину прямо.  Перед выполнением упражнения группу повернуть направо.  Стараться держать равновесие  Соответствие движение рук и ног  Максимальная амплитуда вращения мяча и движения в тазобедренном суставе.  На каждой 4 счет, выполняется взмах в сторону.  Перестроение группы в шеренгу на лицевую линию. Шагом марш, прыжком кругом.  Стараться выполнять без зрительного контроля.  Спина прямая.  До линии центра правой, до противоположной лицевой левой.  Упражнения выполнять с максимальной амплитудой  Спина прямая, взгляд направлен вперед  Нога согнута в коленном суставе.  Следить за правильностью выполнения передач, работой ног и высоким темпом.  Сосредоточенность внимания, максимальная скорость работы рук.  Соответствие движения туловища, рук и ног.  Правильное выполнение гимнастического упражнения «ласточка»  Сохранения равновесия, поддержания осанки, максимальная амплитуда выпада.  Стараться коснуться ногой мяча  Максимальная амплитуда маха и наклона, как вправо, так и влево.  Высокая амплитуда в тазобедренном суставе.  Проверить ЧСС, восстановить организм до исходных показателей.  Заменить вращающих скакалку  Соблюдение ритма, дистанции.  Для вращающих скакалку: ритмичное, плавное вращение скакалки.  Заменить вращающих скакалку  Соблюдение ритма, дистанции.  Заменить вращающих скакалку  Стараться не потерять мяч  Чувство ритма  Заменить вращающих скакалку.  Следить за выполнением техники передач, равновесия  Рис.1  Кувырок выполняется на мате и при броске допускается один удар мяча.  Восстановить дыхание, поощрение, подведение итогов  Два партнера выполняют передачи друг другу, третий убегает. Выполнить касание мячом третьего. |

Условные обозначения:

Игрок -

Перемещение -

Передача -

Ведение мяча -

связующий -