**План-конспект учебно-тренировочного занятия по баскетболу для групп начальной подготовки.**

***Тренер- преподаватель:*** Богданов Руслан Юрьевич

***Место проведение***: ФОК «Газпром», ул. Широкая 8

***Продолжительность УТЗ:*** ( 90 минут)

***Метод проведения:*** групповой, индивидуальный

***Оборудование и инвентарь:*** свисток, баскетбольные мячи

***Тема занятия:*** совершенствование техники владения баскетбольным мячом.

***Задачи:***

**1**. Формирование чувства мяча: совершенствование упражнений с мячом на месте и в движении;

**2**. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом (ловля, передача мяча в парах, броски мяча в движении);

**3**. Воспитание коллективизма, настойчивость, трудолюбие, волевых качеств.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частные задачи | Содержание | Дозировка | Методические указания |
| **Подготовительная часть 20 минут** |
| Организовать занимающихся | Построение, сообщение задач занятия | 1 мин | «Становись! Равняйсь! Смирно!» |
| Подготовка организма к основной части занятияПодготовить суставы к предстоящей работе | **ОРУ в движении** **Ходьба:**-на носках, руки вверх-на пятках, руки за спиной.-на внешней стороне стопы, руки в стороны, сжимаем и разжимаем кисти рук.- на внутренней стороне стопы, руки в стороны, сжимаем и разжимаем кисти рук-перекатом с пятки на носок, выполняем круговые вращения кистями.**Бег:** **-**равномерный бег- с захлестыванием голени-с высоким подниманием бедра-приставным шагом -спиной вперед- прыжки с ноги на ногу -выпрыгивания вверх на каждый шаг-ускорение **ОРУ на месте:**1.Ип.- ноги на ширине плеч, руки на пояс, круговые движения головы вправо, влево.2.Ип.- ноги на ширине плеч, руки на плечи, круговые движения руками.3. Ип.- ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклоны в стороны.4. Ип.- ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны вперед.5.Ип.- руки на поясе, выпады поочередно левой и правой ногой6.Ип.- ноги на ширине плеч, руки на поясе, выпрыгивания вверх на месте. | 30 сек30 сек30 сек30 сек30 сек3 мин 30 сек30 сек30 сек30 сек30 сек30 сек30 сек10 мин | Занимающиеся выполняют упражнения друг за другом в колонне.Соблюдение дистанции и техники безопасности. Бег в колонне, по диагонали, дистанция два шага. Следить за осанкой при выполнении беговых упражнений.Подсказывать ошибки и исправлять их.Бежать в среднем темнее, соблюдать дистанцию. Следить за правильной постановкой стоп. |
| **Основная часть 55 минут** |
| Совершенствование техники владения б/б мячом.Совершенствование передач на месте Совершенствование передач в парах в движенииСовершенствование броска мяча в кольцо в движении  | **2. Передачи в парах на месте:**-ловля и передача б/б мяча двумя руками от груди в парах на месте (без удара в площадку)-ловля и передача б/б мяча двумя руками от груди в парах на месте (с ударом в площадку)-двумя руками из-за головы**3.Передачи в парах в движении:** -Передачи мяча от груди двумя руками( без удара в площадку) - Передачи мяча от груди двумя руками ( с ударом в площадку)- Передачи в парах до середины поля, с середины поля 1х1 (защитник и нападающий)Передачи мяча в тройках «восьмерка**4.Совершенствование броска в движении после двух шагов:**- выполнение броска после ведения правой рукой -выполнение броска после ведения левой рукой**5.Подвижная игра «Пять передач»**Занимающиеся делятся на 2- е команды. Правила заключаются в том, чтобы одна команда выполнила без ведения мяча непрерывно пять передач. Если другая команда перехватит мяч, счет начинается заново, а все остальное по правилам баскетбола | 5 мин 5 мин 5 мин 5 мин5 мин 5 мин5 мин5 мин 5 мин 10 мин  | Следить за правильной постановкой рук во время упражнений, за работой кисти и в целом за правильностью выполнения.Следить за правильной постановкой ног и рук во время передачи( 2-мя руками от груди)Занимающиеся должны выполнять четкую передачу напарнику чтобы он мог поймать мяч. Удар должен быть один.Следить за правильным передвижением и правильным выполнением передачи. С мячом занимающиеся могут сделать не более двух шагов и совершить передачу напарнику.Контролировать положение локтя и кисти во время броска, следить за пробежкойСледить чтобы не было ведение мяча, вести счет игры вслух. |
| **Заключительная часть 15 минут** |
|  | Броски с любых точек, кто больше?Подведение итогов | 10 мин5 мин | Занимающиеся выполняют броски с любых точек на время. Следить за правильностью выполнения броска |

#  АНТИДОПИНГ

<https://rusada.ru/>

1. Пройти/повторить курс
2. Сдать тест

 **ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

 1. Согласно плану воспитательной работы тренера-преподавателя.