**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:*** ( 120 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 занятия  Подготовить 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 ногой  6.Ип.- ноги на ширине плеч, руки на поясе, выпрыгивания вверх на месте. | 30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  3 мин  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  10 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 движении  Совершенствование 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  **6.Двухсторонняя игра в баскетбол 5х5.** | 5 мин  5 мин  5 мин  5 мин  5 мин  5 мин  5 мин  5 мин  5 мин  10 мин  30 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 пробежкой  Следить чтобы не было ведение мяча, вести счет игры вслух. |
| **Заключительная часть 15 минут** | | | |
|  | Броски с любых точек, кто больше?  Подведение итогов | 10 мин  5 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.