**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 ногой3-4- 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 скакалкуПередача мяча связующемуПосле 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 уха5-6-7-8 то – же другой рукой | **10 - 15 мин**1 мин**5 мин**1 мин1 мин1 мин1 мин1 мин**5 мин**1 мин1 мин1 мин1 мин30 сек30 сек1 мин1 мин1 мин1 мин1 мин**18 - 20 мин****10-12 мин**30 сек30 сек1 мин1 мин1 мин1 мин1 мин1 мин1 мин1 мин1мин **10-12 мин**2 мин2 мин2 мин2 мин2 мин**3-5мин**2-3 мин3 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 равновесиеСоответствие движение рук и ногМаксимальная 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 амплитудойСпина прямая, взгляд направлен впередНога 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 мячаМаксимальная амплитуда маха и наклона, как вправо, так и влево.Высокая амплитуда в тазобедренном суставе.Проверить ЧСС, восстановить организм до исходных показателей.Заменить вращающих скакалкуСоблюдение ритма, дистанции.Для вращающих скакалку: ритмичное, плавное вращение скакалки.Заменить вращающих скакалкуСоблюдение ритма, дистанции.Заменить вращающих скакалкуСтараться не потерять мячЧувство ритмаЗаменить вращающих скакалку.Следить за выполнением техники передач, равновесияРис.1Кувырок выполняется на мате и при броске допускается один удар мяча.Восстановить дыхание, поощрение, подведение итоговДва партнера выполняют передачи друг другу, третий убегает. Выполнить касание мячом третьего. |

 Условные обозначения:

Игрок -

Перемещение -

Передача -

Ведение мяча -

связующий -