

**План-конспект открытого занятия
по баскетболу в группе начальной подготовке**

Тема занятия: Развитие двигательных качеств с использованием элементов баскетбола.

Задачи: 1. Формировать навыки овладения отдельными координационными движениями.

2. Развивать физические качества: выносливость, быстроту, силу.

3. Развивать двигательные качества: ловкость, равновесие, ориентацию тела в пространстве и плоскости

4. Развитие сенсорно чувствительное способности.

Место проведения: спортивный зал ТСОШ 1

Дата проведения: 3 апреля 2021г

Время проведения: 60 минут.

Инвентарь: 15 б/б мячей, спорт, стойки, свисток, секундомер.

Количество участников: 15 человек. Тренер-преподаватель: Якимов А.Н

Фазы	Содержание занятия	Время	Общие методические указания
Подготовительная	Построение, приветствие, объявление темы и задач занятия. Игра на внимательность		По сигналу ВНИМАНИЕ обучающиеся становятся на лицевую, боковую, или на штрафную линию баскетбольной разметки. Обучающиеся делятся на пары, размещаются по всей баскетбольной площадки. По сигналу тренера-преподавателя обучающиеся в баскетбольной стойке должны осалить колени, плечи партнера. Пары берутся за руки, по сигналу тренера-преподавателя обучающиеся прыгают на мести, стараясь осалить своей стопой, стопу соперника. Обучающиеся становятся

	<p>Салки в парах 2-3 мин</p> <p>ОРУ с мячами - вращения мяча вокруг туловища</p> <p>Жонглирования мяча перед собой в движении</p> <p>ОРУ на месте с мячами</p> <p>Вращения мяча вокруг ног, туловища, головы</p>	<p>на лицевую линию, у каждого б\б мяч, по сигналу движутся вперед вращая мяч вокруг туловища, головы</p> <p>По сигналу тренера-преподавателя обучающиеся движутся от лицевой вперед с одновременным прокатыванием мяча между ног восьмеркой, возвращаясь на исходную точку обучающиеся передают мяч между ног восьмеркой из рук в руки</p> <p>Обучающиеся жонглирует мячом перед собой передними фалангами пальцев на вытянутые руки.</p> <p>Обучающиеся располагаются на одной половине б\б площадки по сигналу обучающиеся выполняют ведения мяча вокруг ног, ноги врозь ведения мяча между ног восьмеркой.</p> <p>Обучающиеся по команде на скорость выполняют вращения мяча снизу вверх, (2 вращения вокруг ног, туловища, головы.) Сверху вниз 2 вращения вокруг головы, туловища, ног.)</p>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Основная часть	Упражнение «Быстрые руки»	Обучающиеся ложат мяч на затылочную часть головы, и по сигналу ловят мяч на спине двумя руками на уровне поясницы
	Упражнения спящий баскетболист	Обучающиеся ведут мяч в баскетбольной стойки на месте, по сигналу принимают положения сидя, лежа с касанием лопаток пола, в обратном порядке принимают исходное положения, выполняют перевод мяча на противоположную руку, повторяют упражнения в другой рукой (КРОССОВЕР)
	Упражнения на реакцию	Обучающиеся по сигналу подбрасывают мяч вверх, выполняют присед касаясь руками полу, быстро встают и ловят мяч над головой двумя руками
	Упражнения на контроль мяча сидя на полу	И.П. сидя на полу мяч в п.руке по сигналу обучающиеся выполняют упражнение «Барабанщик» передними фалангами пальцев, частыми движениями кистью руки выполняет низкий дриблинг, по сигналу обучающиеся выполняют средний дриблинг. То же самое в л.рукой.
	Бросковые упражнения мяча вверх	(Подводящие бросковые упражнения)
	Стойка с тройной угрозой	И.П. Ноги согнуты, расставлены на ширине плеч, таз отведен назад; колени не выходят за

	<p>Передний, задний пивот.</p> <p>Контроль мяча в движении правой левой рукой</p>	<p>плоскость носков.</p> <p>2. Спина ровная, корпус подан чуть вперёд, баланс соблюден, вес тела равномерно распределён. Обучающиеся стоят на боковой линии в метре друг от друга, лицом на баскетбольную площадку. Мяч лежит на полу около носка правой ноги, по сигналу обучающиеся поднимают мяч с полу двумя руками и принимают стойку с тройной угрозой.</p> <p>Обучающиеся стоят на боковой линии в метре друг от друга, лицом на баскетбольную площадку, по сигналу выполняют автопас, ловят мяч с отскоком от пола и принимают стойку с тройной угрозой. По сигналу выполняют передний пивот левой ногой, укрывая мяч в правый карман, правая нога осевая. Затем выполняют задний пивот укрывая мяч в левый карман, затем принимают стойку с тройной угрозой.</p> <p>Обучающиеся делятся на 4 группы располагаются лицевой линии в колонну по одному лицом к средней линии. По сигналу выполняют ведения мяча на противоположную сторону площадки, сложным движение корпуса, обводя фишки ориентир стоящие на средней линии площадки, упражнение выполняется по точным методам туда и обратно.</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>Остановка в один контакт, остановка в два контакта. Обкаты</p> <p>Обкаты на зигзаге</p> <p>Подвижная игра «Гусиница»</p> <p>Встречная передача мяча в тройках, правой левой рукой прямые передачи с отскоком от пола.</p>	<p>Ведения мяча правой рукой к фишки ориентир, остановка в один контакт (ноги параллельны), КРОССОВЕР и обыгрыш со скрестного шага левой рукой.</p> <p>Ведение правой рукой остановка правая левая, обкат, обыгрыш с левой руки.</p> <p>Обучающиеся начинают движение с правой стороны лицевой линии с ведение мяча к 1-ой фишки ориентир выполняет обкат, продолжает ведения мяча к 2-ой фишки ориентир выполняет обкат, продолжая движения до атаки по кольцу в движений с двух шагов, после атаки становится на противоположную лицевую линию.</p> <p>И.П. сидя на полу ноги врозь друг за другом держа за голеностоп взади сидящего, по сигналу выполняют перемещение вперед к стройки ориентир.</p> <p>Обучающиеся становятся друг против друга поперек площадки на расстоянии 4 метров. По сигналу обучающиеся производит передачу мяча правой рукой от плеча, игроку напротив, делая ускорения и передвигая встает в противоположную колонну.</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>Упражнение на скорость без мячей СПУРТ</p> <p>Учебно-тренировочная игра с заданием 3Х3 по упрощённым правилам.</p> <p>Заключительная часть</p> <p>Подведение итогов занятия, домашнее задание</p>	<p>По сигналу впереди стоящий обучающийся выполняет ускорение вперед до фишки ориентир, обегая ее возвращаясь касаясь впереди стоящего рукой. Упражнение выполняется до последнего участника.</p> <p>Выпрыгивание из полного положения приседа, отжимание от пола, планка 15-25 сек.</p>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------