

План-конспект открытого учебно-тренировочного занятия по баскетболу педагога дополнительного образования Шалгина Андрея Борисовича

Учебная группа № 1

Дата проведения: 23.03.2022

Время проведения: 10.00

Необходимый спортивный инвентарь: баскетбольные мячи, свисток.

Цель занятия: Отработка навыков ведения мяча в баскетболе по прямой линии

Задачи урока:

- (образовательная) Обучение введению мяча в баскетболе умений и навыков ловли и передачи мяча,
- (развивающая) Развивать двигательные качества- ловкость, быстроту движений, скорость, координацию движений.
- (воспитательная) Снятие эмоционального стресса, развитие чувства дружбы.

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические
I.	Подготовительная часть	t=10 мин	
1.	Построение. Приветствие, сообщение задач урока.		
2.	Ходьба: - на носках, руки на поясе; - на пятках, руки за голову; - в полуприсяде, руки за голову; - спиной вперед перекатом с носка на пятку;	0.5 круга 0.5 круга 0.5 круга 0.5 круга	Спина прямая, поднимаемся выше на носочки, лопатки соединить, голову не опускаем.
3.	Бег: - обычный; - скрестно правым боком; - левым; - спиной вперед. Перестроение из одной колонны в две поворотом в движении	1 круг 0.5 круга 0.5 круга 0.5 круга	Смотрим через левое плечо
4.	Комплекс ОРУ с мячом	дозировка	ОМУ
1.	Бег от 5 до 30 м различными способами: - Лицом вперед, - спиной вперед,	6-8 раз	

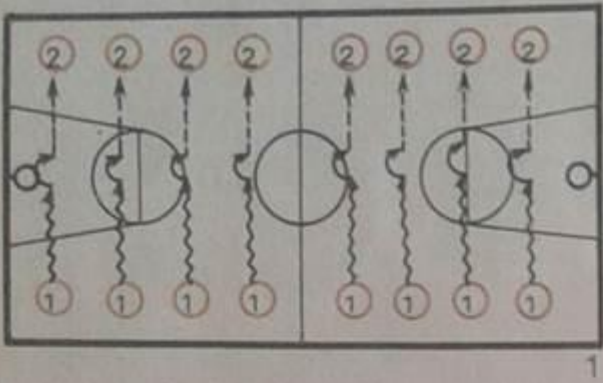
	-правым, левым боком вперед		
2.	Бег с ускорением по прямой от 5 до 15 м Изменение направления бега	6-8 раз	По сигналу зрительному
3.	Рывки на 5-10 м в сочетании с резкими остановками	6-8 раз	По зрительному сигналу
4.	Передвижение в полном приседе: лицом, вперед, спиной, правым , левым боком вперед.	6-8 раз	
5.	Хотьба и бег в полуприседе с изменением направления в сочетании с рывками и остановками.	6-8 раз	
6.	Прыжки через гимнастическую скамейку, толкаясь одной ногой (правой, левой).	6-8 раз	
7.	И. п. - стоя у стены согнув руки, отталкиваясь руками от стены.	6-8 раз	
8.	И. п. – стоя у стены, упором и отталкиваясь кистями .	6-8 раз	
	Подводящие упражнения		
1.	Имитация введения мяча на месте, правой и левой рукой.		
2.	Имитация введения правой, левой рукой с продвижением вперед шагом, бегом		
3.	Имитация введения мяча вправо и в лево по кругу.		Вправо (правой рукой), влево (левой рукой).
4.	Имитация введения мяча правой, левой рукой с изменением направления.		
II.	Основная часть. Упражнения по техники	мин	
1.	В парах. 1- игрок без мяча двигается спиной вперед 2 – игрок с мячом продвигается с ведением вперед.	3 раза	Два игрока стоят напротив другого. 1-й игрок продвигаясь вперед спиной постоянно показывает одной рукой разное количество

2.	То же самое, только игрок поднимает руку (правую или левую)		<p>пальцев. 2-й движется за ним, ведением мяча и называет количество пальцев которое показывает 1-й игрок.</p> <p>В соответствии с этим другой игрок ведет мяч то правой, то левой.</p>
3.	Баскетболисты выстраиваются вдоль боковых линий площадки лицом друг к другу.1-е выполняют ведение мяча. 2-е подают сигнал движение рук.	3 раза	Руки вверху - ведение вперед, руки внизу - ведение назад, руки в стороны - ведение на месте.
4.	То же но сигналы подаются по очереди, то правой, то левой рукой	3 раза	В соответствии с этим ведение выполняется правой, левой рукой
5.	Игра «Выбей мяч»	3 раза	Одной ладонью ведут снаряд, другой – выбивают его у других. Ребенок с пустыми руками идет за пределы площадки. В конце остаются 3 победителя, которые «выбили» остальных, сохранив свой мяч.
6.	То же, но в движении.	3 раза	
7.	Ведение мяча по кругу в право , влево	3 раза	В право ведение - правой рукой, влево – левой рукой.
8.	Игра «передал-садись»	3 раза	Играющие распределены в 2 ряда. Капитаны стоят напротив своих колон и передают снаряд первому участнику, который возвращает его капитану и приседает. Группа, которая полностью присела, становится победителем.

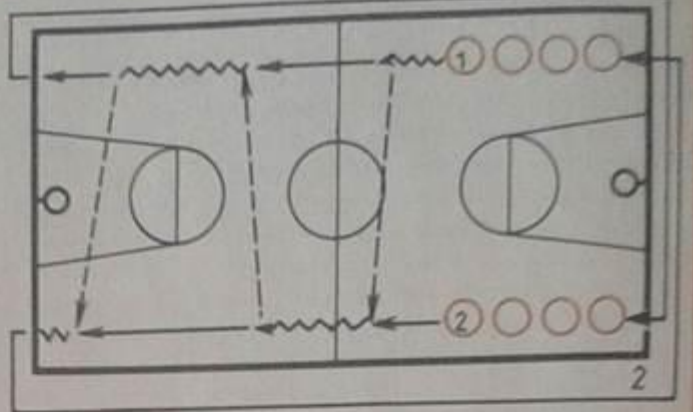
			«Салки»
9.	Баскетболисты располагаются как показано на рисунке 1, лицом друг к другу.	3 раза	1-е номера по сигналу ведут мяч по направлению ко вторым. 2-е номера подают сигнал (поднимают руку) по которому 1-е делают остановку, повороты с последующей передачей мяча второму номеру и в И.п. Затем упражнение повторяется и меняются местами.
10.	Обучающиеся располагаются как на рисунке 2.	3 раза	1-й выполняет ведение мяча. По сигналу учителя он выполняет передачу мяча второму, движущемуся параллельно. 2-й учащийся выполняет ведение до следующего сигнала, по которому мяч возвращается 1-му и т. Д.
11.	Дети располагаются, как на рисунке 3.	3 раза	1-е выполняют ведение к противоположной корзине. 2 -й выбегает к границе области штрафного броска и подают сигнал (подняв руку вверх), по которому 1-е передают мяч .затем получают мяч обратно и выполняют бросок.
12.	Обучающиеся располагаются, как на рисунке 4	3 раза	1-е ведут мяч по направлению к корзине мимо 2-х, которые, после того как игроки с мячом миновали их, разворачиваются и делают рывок к корзине с противоположной стороны. Затем, получив передачу от 1-х, 2-е выполняют бросок в корзину, подбирают мяч, выполняя ведение вдоль лицевой линии, передают его игрокам без мяча в колонне

			первых, 1-е после передачи мяча 2-м, занимают их место.
13.	Баскетболисты располагаются, как показано на рисунке 5.	3 раза	1-е ведут мяч, обводя 2-х со стороны поднятой ими руки (вторым дается задание по очереди поднимать правую и левую руку). Закончив обводку, 1-е выполняют бросок в корзину, подбирают мяч, передают в колонну 1-х на этой же стороне площадки и занимают место в конце ее.
	Упражнения по тактике		
1.	Занимающиеся располагаются, как показано на рисунке 6		2-й ведет мяч к корзине и, в зависимости от сигнала 3-го, выполняет бросок в корзину или передает мяч для броска 1-му. Если 3-й поднимает руку – выполняется передача, если рука не поднята – производится бросок в кольцо.
2.	Упражнение выполняется на ¼ части площадки. Участвуют два нападающих и один защитник.		Нападающий ведет мяч. Как только к нему приближается защитник, он должен передать мяч второму нападающему, который, получив его, начинает ведение и т. д. задача защитника – овладеть мячом или выбить его у нападающего. Игрок потерявший мяч выполняет роль защитника.
3.	Игра «Салки с ведением»		Все ведут мяч одной ладонью (голосуют за левую или правую). Салка свободной рукой осаливает игроков.
4.			«Запятнанный» ребенок превращается в салку, прокричав об этом товарищам.

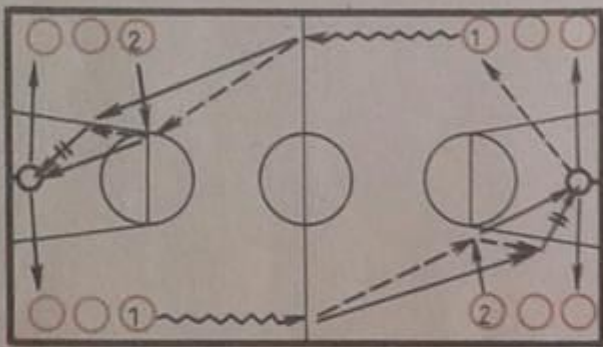
5.	<p>Баскетболисты располагаются, как показано на рисунке 7.</p> <p>В парах. Защитник и нападающий.</p>		<p>1-й и 2-й – нападающие, 3-й защитник. 1-й ведет мяч и если ему мешает 3-й, выполняет передачу мяча 2-му, двигающемуся параллельно и т.д. упражнение завершается броском в корзину одним из нападающих на противоположной стороне площадки. Нападающий с мячом, применяя ведение, продвигается от лицевой линии к противоположной корзине с целью забросить мяч. Защитник, оказывая сопротивление, старается завладеть мячом.</p>
6.	<p>Игра и игровые упражнения Пятнашки с ведением.</p>		<p>На половине площадки 8 -12 человек играют в пятнашки. У каждого мяч. Передвигаться можно только с ведением мяча как водящему, так и убегающему. Правила игры соответствуют правилам игры в «пятнашки».</p>
III.	<p>Заключительная часть</p>	<p>t= мин</p>	
	<p>Построение. Подведение итогов урока. Выставление оценок. Домашнее задание.</p>		<p>домашнее задание: -сгибание и разгибание рук в упоре лежа- 15-20 раз.</p>



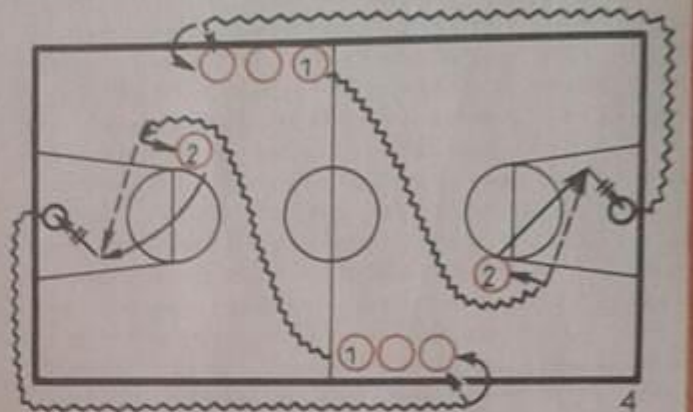
1



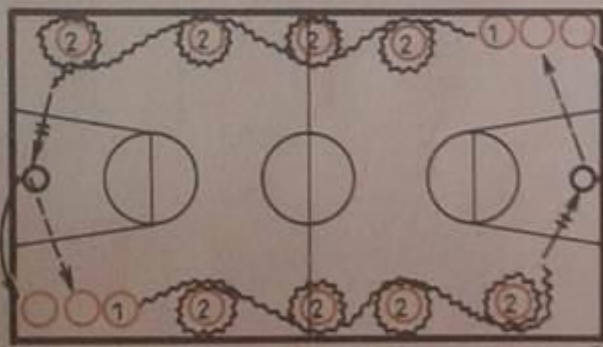
2



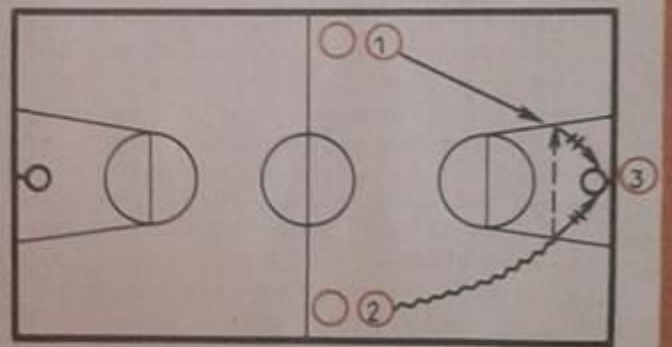
3



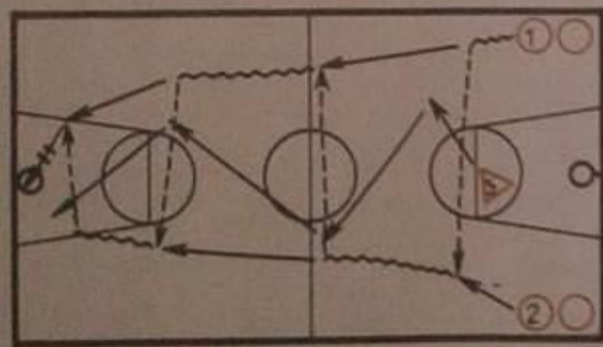
4



5



6



7

Условные обозначения:

- — Нападающий
- △ — Защитник
- — Передвижение игрока
- ~ — Ведение мяча
- - - — Передача
- ⌘ — Бросок
- ↻ — Поворот