**План-конспект урока**

**(баскетбол, 14-15 лет)**

**Тема: Совершенствование техники подбора и добивания мяча**)

Цель: Привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Создание условий для совершенствования техники подбора и добивания мяча.

Задачи:

Образовательные: совершенствовать технику подбора и добивания мяча.

 Развивающие: развивать двигательные качества – ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые; развитие специальной выносливости посредством игровой подготовки.

 Воспитательные: воспитывать морально-волевые качества – смелость, честность, коллективизм, ответственность.

Место проведения: спортивный зал.

Время проведения: 45 минут.

Инвентарь: 15 б/б мячей, конусы 10 шт. свисток, секундомер,.

Количество участников: 12- 15 человек. Учитель: Чесноков П.М.

Дата: **18.03.2016**г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Фазы УТЗ | Содержание занятия | Время | Общие методическиеуказания |
| Подготовительная | Построение, приветствие. Сообщение темы и задач учебно-тренировочного занятия. Инструктаж по технике безопасности.Разминка.Бег:- по кругу;- приставными шагами;- правым боком; - левым боком;- с захлестыванием голени назад;Ходьба:- ходьба обычным шагом;- ходьба на носках, руки на поясе;- ходьба на пятках, руки за голову;- ходьба на внешней части стопы;- ходьба на внутренней части стопы.**Общие развивающие упражнения в движении по кругу:****1)** И.п. - правая рука вверху, левая внизу, рывки руками.**2)** И.п.- кисти рук на плечах, на счёт 1-4 - вращение рук вперёд; на счёт 4-8 - вращение рук назад.**3)** И.п.- руки сжаты в кулак, на счёт 1-4 - вращение кистей рук вперёд; на счёт 5-8 - вращение кистей рук назад.**4)** И.п.- кисти рук перед грудью, на счёт 1-2 - рывки руками перед грудью; на счёт 3-4 - разведение рук в стороны.**Общие развивающие упражнения на месте:****5)** И.п.- руки на поясе, на счёт 1-4 - круговые движения головы вправо; на счёт 5-8 - круговые движения головы влево.**6)** И.п.- руки на поясе, на счёт 1-4 - вращения туловищем вправо; на счёт 5-8 - вращения туловищем влево.**7**) И.п. – основная стойка,выполнение наклонов **8**) И.п. – основная стойка,выполнение приседаний. **9)** И.п.- правая нога вперед, на счёт 1-4 - выпад на правую ногу; на счёт 5-8 - выпад на левую ногу.**10)** И.п. – правая нога в сторону, на счёт 1 - перекат на правую ногу (центр тяжести переносим с правой ноги на левую ногу); на счёт 2 - перекат на левую ногу.**11)** И.п. – упор присев, на счет 1 прыжок вверх, 2 -И.п. | 1мин.2 мин1мин1мин20 сек20 сек20 сек20 сек20 сек10 раз20 сек10 раз10 раз20 сек20 сек10 раз | отметить отсутствующих, обратить внимание на спортивную форму .соблюдать дистанциюруки на пояс,руки за голову,руки в стороны,движение по боковым илицевым линиямплощадкиследить за осанкой спину держать прямо, вперед не наклонятьсяделать глубокие вращениярывки делаем энергичнеерывки делаем сильнее,прорабатывая мышцыРуки тянем как можно выше |
| Основная | Упражнения с мячом на месте:**1**) И.п.- ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед собой, вращения мяча кистью.**2)** И.п. - ноги на ширине плеч,вращение мяча вокруг своей оси в правую, левую сторону.**3**) И.п. – ноги на ширине плеч, вращение мяча вокруг ног «восьмерка». **4)** И.п. –ноги на ширине плеч,Кистевые броски через плече «конверт»**5)** И.п.- правоя нога вперед, кистевой бросок вверх перед собой**6)** И.п. ноги на ширине плеч, бросок мяча в верх – ловим в прыжке на вытянутые руки перед собой.**7)** И.п. – левая нога вперед, ведение мяча правой и левой рукой с изменением высоты отскока.**8)** И.п.- ноги шире плеч, выполнение перевода мяча с правой руки в левую руку; чередование высокого и низкого отскока.**9)** И.п. – основная стойка, ведение мяча с переводом с руки на руку  перед собой, (попеременное); кисть накладывается сверху – справа, посылая мяч резко вниз – влево, и сверху – слева – посылая вправо (мяч должен отскакивать под возможно большим углом).Ведение мяча в движении:1) ведение мяча в движении правой рукой;2) ведение мяча в движении левой рукой;3) ведение мяча в движении с переводом мяча с правой руки в левую, с левой в правую;4) ведение мяча с обводкой конусов, с переводом мяча с правой руки в левую руку.**Специальные упражнения**1. Передача мяча в парах с отскоком мяча об пол
2. Передача мяча в тройках
3. Передача мяча через щит
4. Передача партнеру, пас через щит, добивание мяча.
5. Бросок мяча, подбор, добивание
6. Броски с различных точек
7. Штрафные броски
 | 30сек30 сек30 сек1мин2мин2мин2 мин1мин1мин30сек30сек30сек1мин2 мин2 мин2 мин2 мин2 мин2 мин2 мин | плавные вращения,прорабатывая мышцывыполнения разворота кистидвижение по боковым илицевым линиямплощадки,соблюдать дистанциюследить за техникой выполнения ведения мяча, не допуская нарушения правил веденияперевод осуществлять за конусом |
| Заключительная | И.п. – основная стойка,На счет 1, глубокий вдох, руки подымаем в верх, через стороны. На счет 2, выдох, руки опускаем в исходное положение, на счет 3-4 повтор упражнения.Построение.**Скажите пожалуйста:** чему вам удалось научиться?Ребята, поднимите руку, кто активно работал на занятии?Ребята, поднимите руку, кто доволен своей работой? Хорошо на следующий урок применим полученные умения на практики в двухсторонней игре. До свидание до следующего занятия. | 30 сек6раз2 мин.30 сек | Дать рекомендации по самостоятельным занятиям |