**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 методические  указания |
| 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 мин  1мин  1мин  20 сек  20 сек  20 сек  20 сек  20 сек  10 раз  20 сек  10 раз  10 раз  20 сек  20 сек  10 раз | отметить отсутствующих, обратить внимание на спортивную форму  .  соблюдать дистанцию  руки на пояс,  руки за голову,  руки в стороны,  движение по боковым и  лицевым линиям  площадки  следить за осанкой  спину держать прямо, вперед не наклоняться  делать глубокие вращения  рывки делаем энергичнее  рывки делаем сильнее,  прорабатывая мышцы  Руки 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 | 30сек  30 сек  30 сек  1мин  2мин  2мин  2 мин  1мин  1мин  30сек  30сек  30сек  1мин  2 мин  2 мин  2 мин  2 мин  2 мин  2 мин  2 мин | плавные вращения,  прорабатывая мышцы  выполнения разворота кисти  движение по боковым и  лицевым линиям  площадки,  соблюдать дистанцию  следить за техникой выполнения ведения мяча, не допуская нарушения правил ведения  перевод 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 сек  6раз  2 мин.  30 сек | Дать рекомендации по  самостоятельным занятиям |