



УЧИТЕЛЬ ЗДОРОВЬЯ

План-конспект тренировочного занятия

«Закрепление навыка ведения мяча без зрительного контроля. Игра в баскетбол».



Костенко Алексей Васильевич,
учитель физической культуры

МАОУ СОШ №3
МО Динской район

План-конспект тренировочного занятия по баскетболу

Учитель: Костенко Алексей Васильевич, учитель физической культуры
МАОУ МО Динской район СОШ №3 имени П.С. Нахимова

Предмет: Физическая культура.

Класс: 9.

Раздел программы: Спортивные игры.

Тема занятия: Закрепление навыка ведения мяча без зрительного контроля. Игра в баскетбол.

Тип занятия: Комбинированный.

Цель занятия: Создать условия для совершенствования техники ведения мяча.

Задачи занятия:

- *Образовательные:* закрепление техники ведения мяча на месте, с изменением высоты отскока, без зрительного контроля, применения умения в игровой ситуации.
- *Развивающие:* развитие двигательных качеств – ловкость, быстрота движений, скоростно-силовые; развитие специальной выносливости посредством игровой подготовки.
- *Воспитательные:* воспитание морально-волевые качеств – смелость, честность, коллективизм, ответственность посредством игровой деятельности.

Метод проведения: Групповой, индивидуальный.

Место проведения: Спортивный зал.

Оборудование и инвентарь: Секундомер, свисток, баскетбольные мячи, теннисные мячи, гимнастические палки, надувные шары.

Части занятия.	Содержание занятия.	Дозировка	Организационно-методические указания.
Подготовительная часть 7-10 мин.	1. Построение, приветствие. Совместная постановка цели и задач урока: - какие основные элементы игры «Баскетбол»; - какие виды ведения мяча есть в баскетболе? 2. Измерение пульса.	1 мин.	Обратить внимание на форму и внешний вид. Напомнить правила по технике безопасности.

	<p>1–8 – то же самое другой рукой; – Упражнение закончили!</p> <p>3) – И.П. – ноги врозь, руки вперед, мяч в левой руке на ладони; 1 – левая рука под правой рукой подбрасывает мяч; 2 – правая рука под левой рукой подбрасывает мяч 3-4 – то же самое; – Упражнение закончили!</p> <p>4) – И.П. ноги врозь, руки в стороны мяч в левой руке; 1-2 – подбрасываем мяч через голову на правую руку; 3-4 – подбрасываем мяч через голову на левую руку; – Упражнение закончили!</p> <p>5) – И.П. – О.С. ноги врозь, мяч перед грудью; 1–4 – вращение мяча вокруг головы влево; 5–8 – то же, вправо – Упражнение закончили!</p> <p>6) – И.П. – ноги врозь, руки внизу с мячом. 1–4 – круговые движения мяча вокруг талии влево; 5–8 – то же вправо, – Упражнение закончили!</p> <p>7) – И.П. – широкая стойка ноги врозь, восьмёрка. 1 – правая рука за левой ногой передаёт мяч левой руке; 2 – левая рука за правой ногой передаёт мяч левой руке; 3 –8 то же самое; – Упражнение закончили!</p> <p>8) – И.П. – широкая стойка ноги врозь, перекаты мяча по полу с левой руки на правую руку приставным шагом; 1-перекат мяча приставным шагом вправо; 2-перекат мяча приставным шагом влево;</p>	<p>3 раза.</p> <p>3 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>3 раза</p> <p>3 раза</p>	<p>Жонглирование мячом.</p> <p>Спина прямая, голову вниз не опускать, упражнение стараемся делать с большой амплитудой.</p> <p>Следим за осанкой тела.</p> <p>Спина прямая, голова смотрит прямо, упражнение стараемся выполнять без касания к телу мячом.</p> <p>На мяч стараемся не смотреть, выполняем как можно с большей амплитудой.</p> <p>Одна рука прижимает мяч к полу, другая поднятая вверх, выполняется перекал мяча по полу прыжком в сторону, в которую катится мяч и обратно, следим за руками.</p>
--	--	--	--

	3-8 то же самое 4-ловим мяч; – Упражнение закончили!		
Основная часть 12-15 мин.	1. Ведение мяча на месте правой левой рукой, в низкой стойке.	1 мин.	Ведение выполняется на месте сбоку от ноги с большой интенсивностью.
	2. Ведение мяча на месте правой левой рукой, в низкой стойке и называя количество пальцев у партнёра	2 мин.	Напарник показывает, сколько пальцев на одной руке, а человек, который выполняет ведение должен назвать.
	3. Ведение мяча на месте правой левой рукой, в высокой стойке подбрасывая свободной рукой теннисный мяч.	1 мин.	Смотрим на теннисный мяч.
	4. Ведение мяча на месте правой левой рукой, в низкой стойке с ударом теннисного мяча об пол.	1 мин.	Теннисный мяч стараемся отпустить и после касания земли его ловим как можно ниже.
	5. Ведение мяча на месте правой левой рукой, в высокой стойке, делая передачи надувным шаром.	1 мин.	Выполняем высокое ведение, а свободной рукой играем в волейбол надувным шаром.
	3. Игра в « Баскетбол». - ЛФК на плоскостопие.	8 мин.	Играем по всем правилам баскетбола. Отдыхающие катают гимнастическую палку по полу ступнями ног.
Заключ	1. Игра “Игра на равновесие”.	2 мин.	Правила игры:

читель ная часть 3-6 мин.	Технология проведения игры: -Разбиваемся по парам, -у одного партнёра гимнастическая палка, которой он водит медленно, - а его напарник должен от её уклониться, чтобы она его не задела всеми возможными способами.		- одну ногу от пола отрывать нельзя (кто уклоняется); - не делать резких движений гимнастической палкой.
	2. Подведение итогов урока. Прощание с классом: Рефлексия.	1 мин.	Отметить отличившихся учеников, вопросы по теме «Баскетбол».

Список использованной литературы.

1. Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастера. – М.: Агентство « ФАИР», 1997 г.
2. Макаркина Л. А. Баскетбол. Ведение мяча. //Физическая культура в школе.-2002. №1.
3. Начальное обучение основным техническим приемам игры в баскетбол. С.-Петербург. «Образование», 1993
4. «Баскетбол для всех» Е.Р. Яхонтов «Физическая культура и спорт» Москва, 1984 г.
5. Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2019 г.