

План-конспект тренировочного занятия по баскетболу

Тема: Стойки и передвижения игрока. Повороты с мячом на опорной ноге.

Цель: Развитие быстроты, ловкости, точности движений

Задачи:

1. Совершенствовать технику передвижения игрока в средней и высокой стойке.
2. Развивать ловкость и быстроту движений.
3. Формировать навыки самостоятельности
4. . Самоконтроль физиологического состояния обучающихся.

Место: домашние условия

Метод проведения: индивидуальный

Дата и время занятий: 7,8, 9 апреля 2020 г. 6 часов

Этапы занятия:

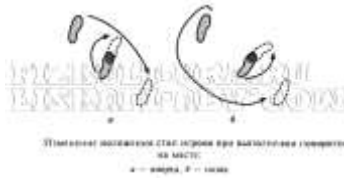
№	Ход занятия	Организационно-методические указания	Самоконтроль
1	10 мин	Вводная часть	
		<p>2. Подсчет ЧСС за 10 сек.</p> <p>Разминка</p> <p>1. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, - на внутренней, перекатом с пятки на носок.</p> <p>2. Равномерный бег с выполнением задания.</p> <p>3. ОРУ в колонне: Руки в “замок” – движение кистями. Сжимание и разжимание кистей рук в различных положениях рук: вперед, вверх, в стороны. Ходьба, руки к плечам. 1–4 – на каждый шаг круговые вращения плечами вперед. 5–8 – то же, вращения плечами назад.</p> <p>Рывки руками. Одна рука внизу, другая сверху, чередуя выполнять рывки.</p> <p>Согнутые руки перед собой, на каждый шаг повороты направо, налево поочередно.</p> <p>Наклоны вперед. На каждый шаг – наклон вперед. Выпад. На каждый шаг выполнить выпад.</p> <p>Перемещение приставными</p>	<p>Самоконтроль за физиологическим состоянием обучающихся. Проверить ЧСС на начало занятия в состоянии покоя. Сравнить с показателями здорового и тренированного человека.</p>

		<p>шагами: два левым боком, два правым боком; Специальные беговые упражнения: высокое поднимание бедра; с захлестыванием голени; многоскоки; ускорения.</p>	
		<p>4. ОРУ на месте: И.П. – руки перед грудью, пальцы сцеплены 1 – руки вперёд ладонями наружу 2 – И.П. 3 – 4 – то же вверх И.П. – рука вверх, пальцы сцеплены ладонями вверх 1 – 4 – рывки назад на каждый счёт И.П. – руки перед грудью 1 – рывок согнутыми руками 2 – рывок прямыми руками 3 – 4 – то же И.П. – правая рука вверх, кисти в кулак 1 – рывок 2 – то же со сменой рук 3 - 4 – то же И.П. – руки вверх, кисти в кулак 1-4 – 4 больших круга вперёд 5-8 – 4 больших круга назад Упражнения в шеренге И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1 – Наклон головы вперёд 2 – наклон головы назад 3 – наклон головы влево 4 – то же вправо И.П. – то же 1 – поворот головы влево 2 – то же вправо 3-4 – то же И.П. – то же</p>	<p>Смотреть на руки. Руки прямые, рывки сильнее. Локти не опускать. Руки прямые, рывки сильнее. Круги шире. Наклоны сильнее. Повороты плавные.</p>

		<p>1 – наклон туловища влево, правая рука вверх 2 – И.П. 3-4 – то же в другую сторону И.П. – то же</p> <p>1 – наклон, коснуться ладонями пола 2 – пружинно 3 – наклон назад 4 - пружинно И.П. – О.С.</p> <p>1 – упор присев 2 – упор лёжа 3 – 1 4 – И.П. И.П. – сидя на скамейке, ноги фиксированы, руки за головой</p> <p>1 – наклон назад 2 – И.П. 3-4 – то же И.П. – лёжа на бёдрах на скамейке, лицом вниз, руки за спину</p> <p>1 – наклон назад, прогнуться 2 – И.П. 3-4 – то же И.П. – упор лёжа</p> <p>1 – согнуть руки 2 – И.П. 3-4 – то же И.П. – руки на пояс</p> <p>1 – подняться на носки 2 – И.П. 3-4 – то же И.П. – то же</p> <p>1 – присед, руки вперёд 2 – И.П. 3-4 – то же И.П. – О.С. 1-4 - прыжки</p>	<p>Наклоны сильнее, рука прямая, прижата к голове, смотреть на руку.</p> <p>Наклоны сильнее, ноги не сгибать.</p> <p>Туловище прямое.</p> <p>Если тяжело, можно взяться руками за скамейку</p>
		Подсчёт ЧСС после нагрузки.	Самоконтроль. Распределение нагрузки на организм обучающихся.
2		Основная часть	

25 мин.

1. Повороты с мячом и без мяча.



Поворот вперед. Когда игрока с мячом не опекают при остановке лицом к боковой линии или спиной к корзине, он переносит вес тела на опорную ногу, делает движение вышагивающей ногой вперед и вокруг, поворачиваясь в желаемом направлении. Закончив выполнение поворота, игрок восстанавливает положение равновесия на двух ногах и выносит мяч к груди в положение для передачи, броска или укрывания.

В верхней зоне области штрафного броска, когда любая нога центрального может стать опорной, большинство игроков начинают поворот вперед движением ноги, ближайшей к боковой линии. Приняв передачу, игрок в верхней зоне области штрафного броска подтягивает мяч к бедру опорной ноги, опускает разноименное плечо, слегка сгибается, поворачивается на 180° и начинает выполнение броска, передачи или прохода.



Повороты на месте с мячом.

В зависимости от игровой ситуации размах переступания, а соответственно и амплитуда поворота может колебаться от 30 до 180° .

В подготовительной фазе игрок находится в стойке готовности.

Решающее значение для совершения эффективных движений в основной фазе данного технического приема имеют следующие действия: непринужденное, лишенное скованности движение игрока вокруг носка опорной ноги; выполнение поворота за счет переноса тяжести тела с впередистоящей ноги на сзади стоящую (опорную), отталкивания и переступания впередистоящей с одновременным вращением на опорной; выполнение движения на согнутых ногах.

Для завершающей фазы характерен приход в устойчивое двух-опорное положение после завершения поворота.





Повороты применяются как правило для укрывания мяча от соперника (защитника-нападающего).

Подсчёт ЧСС. Самоконтроль и контроль за физиологическим состоянием обучающихся.

2. Из стойки «трех угроз» выпады вправо правой ногой и возвращение в И.П.

3. Из стойки «трех угроз» выпады влево левой ногой и возвращение в И.П.

4. Из стойки «трех угроз» скрестный шаг влево правой ногой и возврат в И.П.

5. Из стойки «трех угроз» скрестный шаг вправо левой ногой и возврат в И.П.

6. Остановка прыжком в стойку «трех угроз». Имитация броска одной рукой от груди.

3	5 мин	Заключительная часть	
		1. Упражнения на восстановление дыхания. 2. Общее построение. 3. Подсчёт ЧСС. 4. Подведение итогов урока. Рефлексия.	Умение проводить анализ своей работы.