

Конспект тренировки для учащихся 7 классов

Тема (виды разделов программы) Баскетбол

Задачи: Образовательные: Совершенствовать технику передачи мяча ловля и передача мяча на месте и в движении, перехваты мяча.

Оздоровительные: Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).

Воспитательные: Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям спорта.

Тип тренировки: комплексный.

Оборудование и инвентарь: секундомер, свисток, баскетбольные мячи

Место проведения: Спортивный зал, время 15:00-15:45, дата: 9.04.2021

Часть урока продолжительность	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3	4
Подготовительная			
	1) Построение	1 мин	
	2) Сообщение задач	1 мин	
	3) Передвижения - ходьба - повороты головы 1-вправо 2-И.п 3-влево 4 И.п Круговые вращения в локтевых суставах 1-4 вперед 1-4-назад Выпады на каждый шаг - перекат с пятки на носок, руки на пояс - приставной шаг 2 правым, 2 левым боком, руки на пояс - бег с высоким подниманием бедра - бег с отведением прямых ног вперед - бег с захлестыванием голени - бег спиной вперед Разминка с баскетбольными мячами 1. Перекидывания мяча на пальцах 2. Переводы мяча в движении под ногой на каждый шаг 3. Ведение мяча попеременно правой, левой рукой	6 мин	
Основная часть	1. -Ведение мяча на месте с разной высотой отскока, -ведение с переводом мяча с	4 мин.	Обратить внимание на «активное» положение ног (полусогнуты в

	<p>правой руки в левую руку перед собой, за спиной, между ног, -ведение по 20 ударов правой и левой рукой, без зрительного контроля мяча.</p> <p>2. – Передача мяча разными способами с сопротивлением соперника (в кругу из пяти человек – находятся трое водящих. Задача водящего - перехватить мяч, который передают друг-другу игроки, образующие круг. При перехвате мяча, водящий и допустивший ошибку – меняются местами).</p> <p>3. –Бросок мяча в корзину в прыжке, после обводки соперника. Ведение начинать от средне линии, с разных точек(с флангов от боковой линии, из центрального круга).</p> <p>4.- Учебная игра в стрит-бол (4х4).</p>	<p>6 мин.</p> <p>6 мин.</p> <p>13 мин.</p>	<p>колених)правильное положение кисти руки при ведении с переводом мяча с одной руки на другую.</p> <p>Передачи выполнять без ведения мяча, не отрывая «осевую» ногу от пола. Первая тройка водящих определяется жребием.</p> <p>Соперник находится в 3-4 метрах щита на пути игрока с мячом и сопротивляется пассивно.</p> <p>Обратить внимание на удобную и своевременную передачу мяча партнёру, движение без мяча игроков команды, владеющей мячом и персональную защиту игроков соперника.</p>
Заключительная часть		4 мин	
	1) Построение	1мин	
	2)Подведение итогов	3мин	