План – конспект

учебно-тренировочного занятия

«Технические приемы и элементы подготовки в баскетболе»

Тренер – преподаватель

МКОУ ДО ДЮСШ пгт Красная Поляна

Ельченкова Е.А

**Тренер-преподаватель:** Ельченкова Елена Александровна

**Класс:**  4 класс

**Цель учебно-тренировочного занятия:** Разучивание и совершенствование технических приемов в баскетболе.

**Время занятия:** 45 мин.

**Дата проведения:**  19 декабря 2023г

**Тип занятия:** комбинированный (обучающе-развивающий, совершенствования-закрепления)

**Методы проведения:** Групповой, поточный, индивидуальный, игровой.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Инвентарь и оборудование:** баскетбольные мячи, маркеры напольные(фишки), свисток, спортивные накидки(манишки).

**Задачи занятия:**

* **Образовательные:**

1.Совершенствовать технику перемещения: бег, бег в разных направлениях, бег с разной скоростью.

2.Разучивать технику ведения мяча.

3.Совершенствовать технику ведения мяча правой, левой рукой, ведения мяча в парах, в игровых ситуациях.

* **Оздоровительные:**

1. **Способствовать развитию физических качеств обучающихся (быстроты, выносливости, ловкости) и координационных способностей.**

* **Воспитательные:**

1.Воспитывать потребность к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

2.Способствовать развитию морально-волевых качеств.

3.Формировать осознанное отношение к выполнению упражнений.

**Предметные умения:**

1.Учится выполнять базовые способы передвижения без мяча и с баскетбольным мячом в изменяющихся игровых ситуациях.

2.Овладевать умением контролировать скорость движения с мячом.

3.Определять характерные ошибки при ведении мяча.

4.Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий.

5.Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.

**Личностные универсальные учебные действия:**

1. Научить ценить и принимать базовые ценности: честность, доброту, терпение, взаимопомощь, отзывчивость.

2.Формировать положительное отношение к занятиям физической культурой и спортом.

**Познавательные учебные действия:**

1.Уметь в ходе игр владеть мячом: держать, вести на месте и в движении.

2.Объяснять свои действия при выполнении разучиваемых упражнений по технике выполнения ведения мяча.

3.Понимать значимость освоения умений, необходимых для успешного выполнения упражнений с баскетбольным мячом.

4.Учиться взаимодействовать с партнерами в игре.

**Регулярные учебные действия:**

1.Способствовать развитию координационных способностей.

2.Прививать интерес к здоровому образу жизни.

**Методическая карта урока:**

**1.Организация класса ( подготовительная часть) – 12 мин**

Сообщение цели и задач урока, настрой учащихся на активную деятельность.

Подготовка организма обучающихся к выполнению цели и задач занятия (бег, беговые упражнения).

Выполнение комплекса ОРУ с мячом.

**2.Актуализация знаний и учебные действия (основная часть) – 28 мин**

Разучивание и совершенствование техники выполнения упражнений без мяча и с мячом.

Совершенствование техники передвижения с баскетбольным мячом.

Закрепление и совершенствование навыков ведения мяча.

Подвижная игра «Чай-чай выручай с мячом».

**3.Рефлексия учебной деятельности на уроке ( заключительная часть) -5 мин**

Проведение игры на внимание.

Способствовать понижению нагрузки.

Подведение итогов занятия-тренировки.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание учебного материала** | **Дозировка** | **Методические рекомендации** |
| **Подготовительная часть (12 мин)** | | |
| 1.Построение в круг в центре площадки, приветствие обучающихся. | 1 мин | Дети строятся по линии круга в центре зала в произвольном порядке.  Выбираем название команды на занятие. |
| 2.Знакомство. | 1 мин | Вопросы и объяснение теории баскетбола  1.Где появилась игра баскетбол?(США)  2.Сколько игроков одной команды находится на площадке во время игры?   1. человек)   3.Основной инвентарь для игры в баскетбол? ( площадка, мяч, корзины) |
| 3.Сообщение задач на занятие. | 1 мин | Вопросы к обучающимся :  - Вы уже занимались на уроках физкультуры баскетболом? Какие основные элементы баскетбола вы знаете? Как вы думаете, для чего тренеру свисток?  Сегодня мы с вами разучим элемент баскетбола – ведение мяча и кросс (перевод мяча с одной руки на другую с отскоком от пола). О свистке вы вспомнили, но в профессиональном, большом баскетболе тренер пользуется не только свистком, а подает знаки руками: одна рука вверху-вам надо остановится, мячи опустить на пол,  подняты две руки -собираемся в круг. Ваша задача- следить не только за мячом, друг за другом, но и постоянно за действиями тренера. |
| 4.Инструктаж по технике безопасности | 1 мин | Заострить внимание на травма опасные моменты, которые могут возникнуть при нарушении техники безопасности и правил поведения на занятиях по баскетболу. |
| 5.Разминка:  - перестроение по всему периметру зала;  - бег по кругу с выполнением сигналов тренера.  6.Игра «Чай- чай выручай»  7. ОРУ в движении:   * подкидывание мяча * мяч на руках восьмерка вокруг пояса * мяч на полу восьмерка под ногами * мяч на руках восьмерка под ногами * мяч на руках восьмерка вокруг пояса , под ногами * мяч на руках подкидывание, вокруг пояса, под ногами.   Построение в произвольном порядке возле маркеров. | 8 мин | Бег выполняется по кругу всего периметра зала, не перегоняя партнеров, с выполнением задач тренера. Определяется самый активный ( лидер).  Игра – разъяснение правил игры. Выбор 2х водящих(лидер) выбирает партнера.  ОРУ в движении по (дорожкам, обратно шагом по краю площадки)по 2-3 дорожки: |
| **Основная часть(28 минут)** | | |
| 1.Ознакомление с основной стойкой « тройная угроза» | 3 мин | Объяснение и показ основной стойки. Упражнения начинают выполнять по сигналу тренера «ОП».  Выполнение упражнения, исправление ошибок. |
| 2.Закрепление полученных навыков стойки «тройная угроза». | 3 мин | Выполнение восьмерки под ногами, по сигналу тренера - встать в стойку. Взаимопроверка правильности выполнения упражнения. |
| 3.Ведение мяча на месте одной рукой( правой, левой) | 4мин | И.П. основная стойка («тройная угроза»).  Упражнения начинают выполнять по сигналу тренера «МОЖНО».  Взаимопроверка правильности выполнения упражнения. |
| 4.Ведение мяча одной рукой на месте, с переводом на другую руку с отскоком от пола. (Кросс) | 4мин | И.П. основная стойка («тройная угроза») .  Упражнения начинают выполнять по сигналу тренера «МОЖНО».  Взаимопроверка правильности выполнения упражнения. |
| 5.Ведение мяча в движении навстречу друг другу, поприветствовать партнера свободной рукой, сделать кросс, вернуться на место. | 5 мин | И.П. основная стойка («тройная угроза») .  Упражнения начинают выполнять по сигналу тренера «МОЖНО».  Взаимопроверка правильности выполнения упражнения. |
| 6.Подвижная игра « Чай- чай выручай» с ведением мяча. | 9мин | Дети выручают игрока- техникой «кросс» под ногами партнера. |
| **Заключительная часть (5мин)** | | |
| Игра на внимание: «День и ночь» | 3 мин | День – ребята ведут мяч на месте,  Ночь- замирают в определенной позе. |
| Подведение итогов | 2 мин | Построение в круг.  Определение лучших занимающихся.  Поблагодарить всех.  Напомнить про название команды. |