

Кузнецова Ольга Владимировна

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

дополнительного образования детей

«Специализированная детско-юношеская спортивная школа

олимпийского резерва № 2 по баскетболу»

Вологодская область, г. Вологда

КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО БАСКЕТБОЛУ
«ТЕХНИКА ВЛАДЕНИЯ И ОВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ»

Группа: начальной подготовки.

Дата и время: 22 марта 2015 г. в 16:30.

Место проведения: с/з школы № 32.

Тема: «Техника владения и овладения мячом».

Задачи:

1. Развивать гибкость.
2. Совершенствовать сочетание технических приёмов нападения.
3. Совершенствовать постановку защитного блока при борьбе за отскок мяча от щита.
4. Воспитывать чувство ответственности перед командой.
5. Развивать лидерские качества в парах и группах (развивающее обучение).



Частные задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
Вводная часть (5 минут)			
Сформулировать тему и задачи занятия	1. Обсуждение предыдущего занятия.	2 минуты	Занимающиеся высказываются по часто допускаемым ошибкам при выполнении заданий на предыдущей тренировке. <i>Принятие коллективным решением выявленных слабых сторон владения приёмами техники нападения и защиты учащимися группы.</i>
	2. Выработка задач на предстоящую тренировку.	3 минуты	
Подготовительная часть (22 минуты)			
Подготовить организм занимающихся к предстоящей работе.	1. Бег с заданием.	2 минуты	Выполняется по боковым линиям б/б площадки – задание (с поворотами, скрестным шагом, в защитной стойке, спиной вперёд, с ускорением до средней линии, с подскоками), по лицевым – медленный бег.
	2. ОРУ.	5 минут	
Повысить амплитуду движений звеньев тела обучающихся.	3. Упражнения на гимнастической стенке.	15 минут	Выполняют одновременно все занимающиеся. В процессе упражнений задействованы все звенья тела и группы мышц учащихся, начиная с плечевого пояса и заканчивая нижними конечностями.
Основная часть (55 минут)			
Добиваться точного выполнения технических приёмов нападения.	1. Комбинированное упражнение, включающее: - передачу мяча одной рукой от плеча с места; - ловлю мяча двумя руками; - остановку прыжком; - финт с вышагиванием на передачу мяча; - ведение с изменением направления;	20 минут	1) разобрать схему выполнения задания; 2) <i>обсудить вместе с учащимися выполнение каждого элемента в упражнении;</i> 3) сделать акцент на нюансы в упражнении; 4) сначала провести упражнение с левой стороны, затем с правой.

<p>Закреплять своевременную постановку спины при борьбе за отскок мяча от щита.</p>	<p>3. Упражнение в тройках:</p> <ul style="list-style-type: none"> - скоростные передачи мяча; - по свистку: бросок с места или проход; - постановка спины защитниками при борьбе за отскок мяча от щита; - овладение мячом защитниками или добивание мяча в корзину нападающими. 	<ul style="list-style-type: none"> 3) <i>самостоятельно разобратся по парам;</i> 4) определить для пар место выполнения задания; 5) <i>предоставить 1 минуту для самостоятельного обсуждения в парах упражнения.</i> <ul style="list-style-type: none"> 1) разобрать схему выполнения задания; 2) повторить с учащимися технику постановки защитного блока, делая акцент на своевременный поворот назад; 3) <i>самостоятельно разобратся по тройкам;</i> 4) сначала, по свистку, выполняется только бросок с места, <i>затем – право выбора атаки выбирает сам нападающий;</i> 5) по мере выполнения правильной постановки спины дать задание: играть до 7 забитых мячей (кто овладевает мячом или забивает, снова в нападении). <div data-bbox="1451 751 1883 1139" data-label="Diagram"> </div>
---	---	---



<i>Заключительная часть (8 минут)</i>			
Способствовать снижению нагрузки и использовать рефлексивный анализ проведённого занятия.	1.Пробитие штрафных бросков.	2 минуты	<i>Выполняется в любых парах: чья пара больше сделает попаданий из 12 бросков (каждый выполняет по 2 броска за одну попытку). Дать высказаться каждому занимающемуся (что получилось, в чём испытывали затруднения). Коллективным решением сделать выводы и подвести к определению задач на следующую тренировку.</i>
	2.Подведение итогов учебно-тренировочного занятия.	6 минут	

