

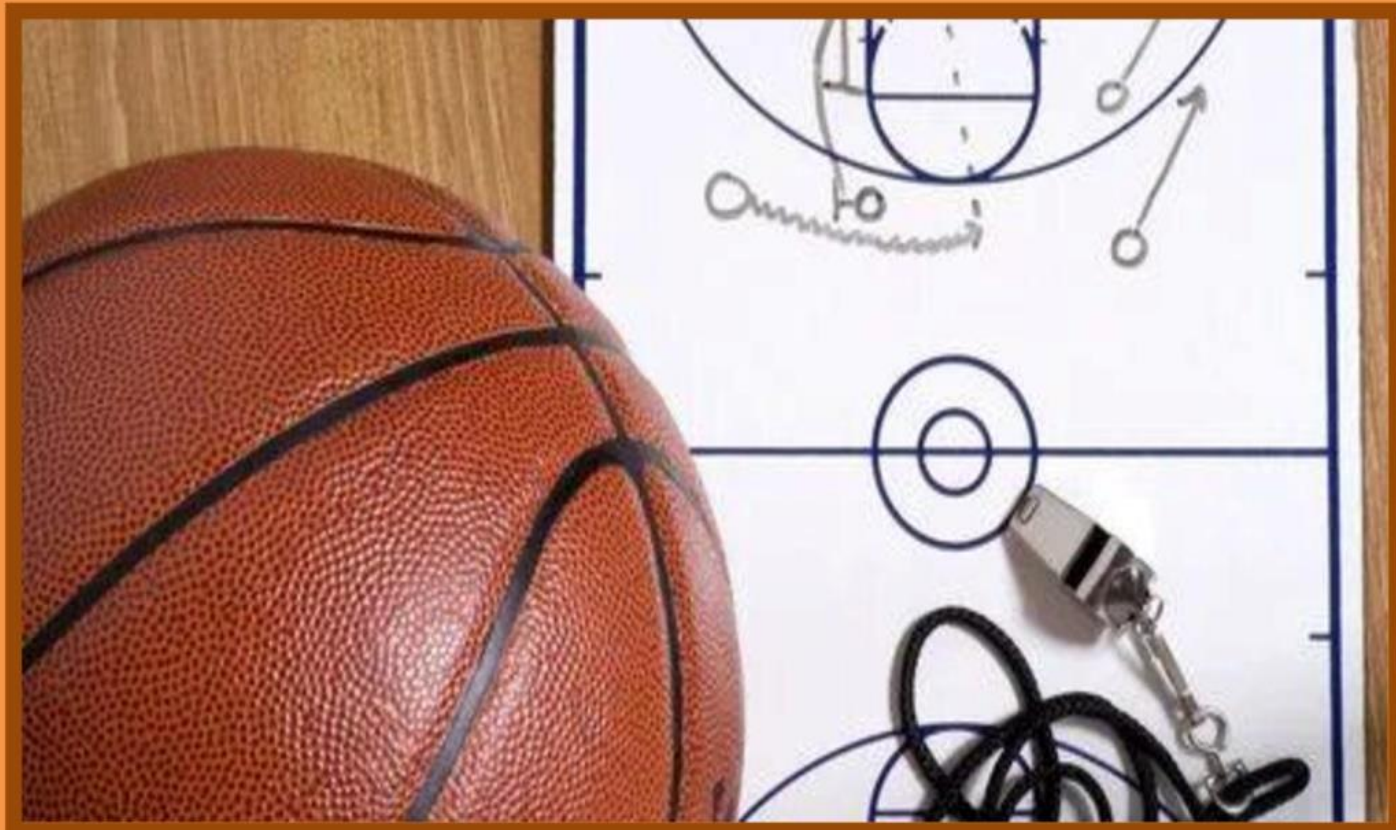


Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Спортивная школа олимпийского резерва №2 г. Волгограда  
(МБУ ДО СШОР № 2)

***ЛУЧШАЯ ПРАКТИКА.  
В ПОМОЩЬ СТУДЕНТУ-ПРАКТИКАНТУ***

**ОПЕРАТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ И ПРОВЕДЕНИЕ  
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО БАСКЕТБОЛУ  
В СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ**

Е.И.Ткачева



2024 г

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
1. Требования к проведению учебно-тренировочных занятий (УТЗ) юных баскетболистов.....	4
2. Алгоритм планирования УТЗ.....	6
3. Постановка задач проведения УТЗ.....	7
4. Рекомендации по заполнению граф конспекта УТЗ.....	10
5. Методика составления комплекса ОРУ. Правила записи ОРУ.....	12
6. Примерный комплекс ОРУ.....	15
7. Конспекты УТЗ групп начальной подготовки.....	19
8. Конспекты УТЗ групп спортивной специализации.....	34

## **Введение**

Планирование спортивной деятельности является важным элементом работы тренера и осуществляется на основании и в соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий школы, с учетом основных задач текущего тренировочного сезона.

Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является эффективное распределение программного материала по периодам спортивной подготовки, этапам и основным структурным блокам планирования.

Начинать планирование на каждом тренировочном этапе необходимо с постановки конкретной целевой задачи. При этом, стараться сочетать одновременное и, в то же время, постепенное совершенствование физической, технической, тактической и игровой подготовки спортсменов. Средства подготовки и тренировочные нагрузки распределяются строго по периодам и этапам подготовки, учитывая уровень функциональных и физических возможностей растущего организма юных спортсменов. Правильно спланированная нагрузка должна готовить спортсмена к той деятельности, которая необходима на состязаниях. На протяжении всего тренировочного процесса, независимо от периода, цикла, этапа подготовки нужно заниматься адекватным повышением уровня функциональных возможностей организма спортсмена, развитием его физических качеств и совершенствованием технико-тактического мастерства.

## **1. Требования к проведению учебно-тренировочных занятий (УТЗ) юных баскетболистов**

На каждом УТЗ тренером-преподавателем должно обеспечиваться оперативное управление деятельностью учащихся, которое включает в себя процессы организации, стимулирования, регулирования, контролирования учебно-тренировочного процесса и соблюдения условий техники безопасности.

Состав учебного материала должен соответствовать учебной программе и характеру поставленных задач; его объем оптимальный, с учетом длительности занятия, количества и состава учащихся, состояния их здоровья и физической подготовленности.

Качественное планирование представляет собой организационную целостность и логическую завершенность каждого последующего занятия с предыдущим. Занятия должны быть связаны друг с другом по направленности педагогических задач, по содержанию учебного материала, по объему и интенсивности нагрузок и по разделам учебной программы.

На каждом тренировочном занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Формулировки задач должны быть конкретны, лаконичны и отражать результаты их решения. На одном занятии целесообразно решать не более 2-3 задач, связанных с изучением нового и совершенствованием ранее усвоенного материала.

Используемые методы обучения и воспитания должны быть представлены в рациональных сочетаниях с учетом поставленных задач. Занятость учащихся и функциональная работоспособность, готовность к очередным усилиям и помощь юным спортсменам, затрудняющимся самостоятельно решать познавательные или двигательные задачи должны поддерживаться тренером на протяжении всего занятия.

В процессе занятия необходимо обеспечить оптимальное взаимодействие всех элементов его содержания с целью оказания разностороннего влияния на юных баскетболистов.

*Подготовительная часть* тренировочного занятия должна проводиться так, чтобы: подготовить организм спортсмена к физической нагрузке и настроить его на продуктивную работу для выполнения

поставленных задач. Продолжительность подготовительной части составляет 10-15 минут.

В конце подготовительной части у учащихся должно наступить выраженное потоотделение. Не следует выполнять сложные по координации упражнения, на объяснение и показ которых затрачивается много времени. Упражнения должны быть простыми, при их выполнении в сократительную деятельность должны включаться не менее 70 % скелетных мышц. Координационная структура некоторых упражнений, выполняемых в подготовительной части тренировки, должна быть сходной с двигательными действиями, включенными в ее основную часть.

Средствами подготовительной части являются: ходьба мягким, острым, обычным, высоким и пружинящим шагом, с перекатом с пятки на носок, другими способами; различные способы бега и прыжков; подскоки; преодоления препятствий; упражнения на внимание типа заданий и неожиданностей; общеразвивающие упражнения в движении и на месте, в парах.

*В основной части* тренер должен обеспечить достаточно высокий уровень физической нагрузки, путем достижения оптимальной интенсивности и необходимого количества повторений упражнений. Для этого следует максимально использовать все имеющиеся условия материальной базы. В основной части тренер-преподаватель должен быть максимально методически активен. Он постоянно передвигается вдоль шеренг баскетболистов и осуществляет персональное обучение двигательным действиям, исправляет ошибки, следит за правильностью выполнения того или иного технического элемента. Время от времени педагог прекращает выполнение групповых заданий и дает общие указания, сопровождая их личным показом или показом данного действия каким-либо учеником, делая акцент на то, что у него отлично получается данный элемент.

В содержании основной части занятия для разучивания, совершенствования и освоения включают двигательные действия, различные по сложности, а также по степени овладения ими учащимися. Нельзя планировать для разучивания сразу несколько незнакомых двигательных действий, ранее отсутствующих в программе, их не должно быть более одного на одном занятии.

Кроме двигательного действия, которое учащиеся только начинают разучивать, в содержание урока включают также действия и навыки, которые хорошо освоены. Следующие, подлежащие разучиванию

двигательные действия, вводят в занятие только через определенный промежуток времени. Программную совокупность игровых навыков и умений включают в процессе обучения не одновременно, а последовательно. При этом обучение должно быть “каскадным”: одни двигательные действия только начинают разучивать, другие – совершенствуют, третьи – автоматизируют и т.д.

*Заключительная часть.* В данной части урока предлагается резко уменьшить физическую нагрузку и выполнять в медленном темпе успокаивающие упражнения с целью нормализации психического состояния и восстановления физической работоспособности, частично утраченной во время выполнения основных задач тренировки.

## **2. Алгоритм процесса планирования учебного занятия**

*Шаг 1.* Собрать исходные данные о контингенте занимающихся, для которых составляется план (возраст, пол, состояние здоровья, уровень физической и технической подготовленности, степень усвоения предыдущего материала).

*Шаг 2.* На основании полученных данных и требований программы сформулировать цель и задачи учебного процесса на планируемый период с учетом конкретных условий проведения занятия.

*Шаг 3.* Подобрать средства и методы адекватные поставленным задачам. Определить конкретные упражнения для контроля и нормативы, которые должны быть выполнены обучающимися.

*Шаг 4.* Определить последовательность изучения и освоения учебного материала с учетом времени и динамики нагрузки. Между частями занятия не должно быть резкой границы.

Начинать планировать надо с разработки основной части занятия:

- определить рациональную последовательность решения поставленных задач;
- распределить подобранные упражнения на подводящие, основные и заключительные с учетом их дозировки и динамики работоспособности юных спортсменов;
- продумать организационные формы проведения основной части занятия;
- установить продолжительность основной части и определить время на выполнение каждой задачи.

*Шаг 5.* Оставшееся время распределить между подготовительной и заключительными частями. Определить их содержание и методику.

*Шаг 6.* Наметить необходимое оборудование и инвентарь.

*Шаг 7.* Проверить соответствие по времени частей занятия, наличие организационно-методических указаний к каждому упражнению, их дозировку и ее соответствие с запланированной физиологической кривой.

*Шаг 8.* Окончательно завершить оформление конспекта и его приложений (карточек подвижных игр, комплексов ОРУ).

### **3. Постановка задач для проведения практического занятия по баскетболу**

Самым главным при формулировке образовательных задач является правильное определение этапа обучения двигательному действию, далее он выступает в качестве предписания, какие общие и частные задачи, и в какой последовательности их ставить.

Например, если упражнение является простым по технике и в соответствии с учебной программой изучается только один раз, то уместно использовать глагол «научить», т.е. последовательно на одном занятии пройти все три этапа обучения двигательному действию.

Если упражнение представлено в программе впервые, но его усвоение предусмотрено на последующих занятиях, то на начальном этапе обучения могут быть использованы следующие формулировки: «изучить основу техники действия», «сформировать ориентировочную основу двигательного действия», «освоить основные элементы двигательного действия».

В качестве отдельных глаголов на первом этапе обучения, дополнительно к указанным, могут использоваться такие как: «ознакомить», «создать» (представление), «учить», «разучить» (как частная задача), «выделить», «выработать», «устранить», «предупредить», «добиться», «приступить», «проверить».

Если упражнение уже изучалось на предыдущем занятии, то при его дальнейшем освоении на втором этапе обучения двигательному действию могут быть использованы такие глаголы, как: «повторить», «углубить», «конкретизировать», «усовершенствовать», «добиться», «продолжить», «восстановить» (предшествующий опыт), «пополнить»,

«оптимизировать», «повысить» (эффективность), «завершить» (формирование двигательного умения), «оценить».

В случае, когда в процессе освоения двигательного действия учащиеся выходят на третий этап обучения, дополнительно используют такие глаголы, как: «довести» (двигательное действие до навыка), «обеспечить» (стабильность и вариативность выполнения упражнения), «закрепить», «совершенствовать», «гармонизировать» (технику движений и уровень развития двигательных способностей), «оценить».

Задачи должны быть конкретными и реальными и отражать то, что намечено достигнуть, и может быть достигнуто именно в данном уроке, например: «Разучить строевые приемы», «Содействовать формированию правильной осанки», «Создать представление об изучаемом двигательном действии», «Развивать скоростные способности» и т.п.

Для современного тренировочного занятия характерно комплексное планирование *образовательных, развивающих, оздоровительных и воспитательных задач.*

К числу *образовательных*, относятся задачи теоретического и методического характера. При их формулировке чаще всего используют следующие глаголы: «рассказать», «сообщить», «напомнить», «разъяснить», «объяснить», «обсудить», «проверить», «дать» (общее представление), «продемонстрировать» (методику), «закрепить», «добиться» (знания), «оценить» и др.

Образовательные задачи могут быть *общими*, поставленными на несколько тренировок, и *частными*, решаемыми в конкретном занятии. Постановка в конспекте только общих задач, особенно при обучении двигательным действиям (учить, продолжить учить), приучает обучающихся, в будущем и тренера, мыслить стереотипно, не позволяя вникать в суть (смысл) применяемых упражнений, затрудняет формирование творческого мышления в конструировании занятия.

При постановке *воспитательных* задач исходят из общих воспитательных установок. Это могут быть задачи, связанные с воспитанием нравственных качеств, самостоятельности, коллективизма, трудолюбия, бережного отношения к инвентарю и оборудованию, привития навыков здорового образа жизни, приобщения к регулярным занятиям физическими упражнениями, стремления к росту результатов (достижений).

Для их формулирования можно прибегать к использованию глаголов: «воспитывать», «развивать», «приучать», «содействовать»,



«прививать», «формировать», «повышать» (степень ответственности), «усиливать» (интерес, внимание).

Основанием для постановки задач физического развития и *оздоровительных* помимо учебной программы являются данные медицинских осмотров, результаты тестирования и предварительной проверки физической готовности юных игроков. Эта группа задач включает в себя воспитание двигательных качеств и способностей, укрепление отдельных мышечных групп, развитие функциональных систем, повышение амплитуды движений (в суставах), профилактику нарушения осанки, плоскостопия, простудных заболеваний, совершенствование телосложения, повышение работоспособности, закаливание и улучшение здоровья.

При постановке *оздоровительных* задач особое внимание уделяется разносторонности воздействия на формы и функции детского организма. При формулировке задач этого типа характерно использование глаголов: «способствовать», «содействовать», «развивать», «воспитывать», «тренировать» и т.п.

При формулировке *развивающих* задач, ориентированных на развитие физических способностей, определяющим будет термин «развивать». Затем указывается то физическое качество, которое подлежит развитию, а дальше обозначается средство, с помощью которого решается поставленная задача. Например, «Развивать силу рук и плечевого пояса при подтягивании на высокой перекладине». При формулировке *оздоровительных* и *воспитательных* задач данная схема сохраняется. Например: «Формировать правильную осанку при ходьбе» или «Воспитывать чувство коллективизма во время учебно-тренировочной игры по баскетболу».

На основе задач подбираются определенные виды упражнений – средства для их решения, порядок организации учащихся, необходимый инвентарь, оборудование, средства наглядности.

В процессе прохождения педагогической (тренерской) практики при конкретизации задач и определении основных средств желательна консультация методиста или тренера, ведущего занятия в этой группе.

Число задач на одном тренировочном занятии определяется возможностью их решения. Практика показывает, что оптимально планировать 2-4 задачи. Из них одна – на обучение, другая – на совершенствование, третья – на развитие двигательных способностей и четвертая – воспитательная. Для развития двигательных способностей

целесообразно отводить время в подготовительной части. Собственно воспитательные и некоторые оздоровительные задачи могут реализовываться в любой части урока, но чаще всего они реализуются параллельно в процессе решения специфических задач физического воспитания. Поэтому для их решения время специально не выделяется, но ставить в конспекте подобные задачи и добиваться их решения необходимо.

После уточнения задач должна определяться качественная сторона занятия с позиций педагогической и функциональной значимости. Обладая указанной информацией можно прогнозировать и количественную сторону, характеризующую объем нагрузки и ее интенсивность по частоте пульса занимающихся. Затем подбираются наиболее рациональные методы организации решения задач (обучения, чередования нагрузки и отдыха, перестроение), а также методы психолого-педагогического воздействия в ходе занятий.

Далее обозначается место проведения и дата проведения учебно-тренировочного занятия.

В строчке, обозначенной как «Инвентарь» перечисляется все, что будет использовать тренер-преподаватель в ходе тренировки.

#### **4. Рекомендации по заполнению граф план-конспекта тренировочного занятия**

Конспект занятия имеет 4 графы, в которых заполняется: название части (этапа) занятия, содержание учебного материала, дозировка нагрузки и общие методические указания, которые дает тренер при выполнении упражнений с занимающимися (табл.1).

Таблица 1

#### **Оформление граф план-конспекта учебно-тренировочного занятия**

Этап занятия	Содержание этапа	Дозировка	Общие методические указания
1	2	3	4

*В графе «Этап занятия» (1) указываются римскими цифрами части урока (подготовительная, основная, заключительная) и их продолжительность (в минутах).*

*В графе «Содержание» (2)* последовательно по этапам занятия и в соответствии с решением частных задач указываются все предусмотренные для проведения теоретические сведения и физические упражнения. Нумерация с единицы в каждой части.

При записи упражнений, построении и перестроении используется правила и терминология гимнастики.

Если в основной части урока используется групповой метод, то в конспекте записывается содержание упражнений для каждого отделения и указывается порядок смены видов упражнений. При записи необходимо строго соблюдать терминологию, принятую в соответствующем виде спорта.

Для более наглядного восприятия заданий, в данный раздел включаются графические изображения, перемещений и технических приемов взаимодействия игроков (с помощью условных общепринятых знаков).

*В графе «Дозировка (нагрузки)» (3)* указывается количество повторений (серий) упражнений, затраты времени на выполнение упражнения (в мин, сек), величина преодолеваемого расстояния. Часто в конспекте указывается примерная дозировка. Однако, в том случае, когда стоят задачи развития физических способностей, особенно выносливости, нагрузка и отдых должны строго регламентироваться. Необходимо обдумывать и отмечать в конспекте не только объем и интенсивность нагрузки, но и продолжительность отдыха между отдельными упражнениями и сериями.

*В графе «Организационно-методические указания (методические приемы обучения, воспитания, организации)» (4)* указываются способы организации занимающихся, методы выполнения упражнений, требования к их выполнению.

Записи могут отражать конкретные методы и методические приемы обучения тому или иному двигательному действию, которыми предполагает пользоваться тренер-преподаватель, методические приемы проведения отдельных упражнений.

Вначале студент-практикант производит детальную разработку *основной части* конспекта, потому что в ней будут решаться конкретные специфические задачи занятия. Для этого тщательно подбираются основные и вспомогательные (подготовительные и подводящие) физические упражнения по каждой поставленной задаче. При решении обучающей задачи, необходимо отметить рациональное перестроение

обучающихся, чтобы они могли отчетливо видеть и слышать команды и замечания тренера, а так же расположение его относительно своих учеников.

Выписать особенности техники и ошибки при выполнении упражнений. Указать на методы их решения. Для решения совершенствующей задачи указать рациональный метод организации учащихся и подобрать соответствующие упражнения динамичного характера. При этом, для всех упражнений определяется соответствующая дозировка нагрузки (число повторений, скорость выполнения, интервалы отдыха).

Следующим шагом будет разработка комплекса физических упражнений для *подготовительной* части тренировки и определение нагрузки для каждого упражнения. Причем вначале подбираются упражнения общей подготовки (ходьба, бег, ОРУ), а затем специальной (ускорения, беговые шаги, прыжки). При записи ОРУ соблюдается гимнастическая терминология. Число упражнений в комплексе не должно превышать 8-10. Каждое из них выполняется от 4 до 12 раз.

Рекомендуемая схема комплекса ОРУ по принципу постепенного наращивания нагрузки может выглядеть примерно так: силовые упражнения с акцентом на соответствие с ритмом дыхания – упражнения для мышц рук и плечевого пояса – упражнения для мышц туловища (наклоны, сгибания, разгибания, круговые вращения) – упражнения для мышц ног (махи, выпады, приседания). Заканчивается комплекс ОРУ ходьбой на месте или в движении с выполнением упражнений на восстановление дыхания. Тренеру или студенту-практиканту при проведении ОРУ необходимо громко вести счет и давать методические указания для правильного выполнения упражнений.

Еще один этап в разработке конспекта связан с определением *заключительной части*. В этой части обязательно должны планироваться физические упражнения умеренной интенсивности для проведения организма занимающихся в оптимальное состояние для последующей деятельности. Такими средствами могут быть медленный бег, чередующийся с ходьбой, ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями, упражнения и подвижные игры на внимание, краткий анализ тренировки.

## 5. Основные требования к составлению комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ). Правила записи ОРУ

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) – движения отдельными частями тела или их сочетания, выполняемые с разной скоростью и амплитудой, с максимальным и умеренным мышечным напряжением. В зависимости от цели и задач ОРУ могут быть направлены, преимущественно, на подготовку организма занимающихся к предстоящей работе (разминка), овладение школой движений, воспитание физических качеств, оздоровление различных органов и систем организма, формирование правильной осанки.

Правила записи ОРУ.

При записи отдельного движения необходимо указывать:

- исходное положение, из которого начинается движение;
- название движения (наклон, присед, поворот, выпад);
- направление движения (вправо, влево, назад);
- конечное положение (если необходимо),  
например, И.П. – о.с.

1- руки в стороны

2- руки вверх

3- руки в стороны

4- и.п.

В соответствии с правилами сокращения гимнастической терминологии *принято опускать некоторые слова*: «нога» – практически во всех случаях; «вперед» – при выполнении шагов и выпадов; «туловище» – при наклонах; «выставить», «отставить», «поднять» – при выполнении движений руками или ногами; «ладонь внутрь» - в положении рук вперед, назад, вверх или вниз; «ладони книзу» - в положении рук в стороны, влево или вправо; «вернуться» – при возвращении в исходное положение.

Например, вместо полного описания «выпад правой ногой вперед, руки в стороны, ладонями книзу» записывается: «выпад правой, руки в стороны», вместо «наклон туловища влево, поднять руки вверх ладонями внутрь» – «наклон влево, руки вверх». Не указывается так же обычный, наиболее распространенный способ хвата сверху.

При записи нескольких движений, выполняемых одновременно, сначала необходимо указать основные для всего тела (обычно выполняемые ногами или туловищем), а затем второстепенные,

например: И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны

1- сгибая левую, наклон вправо, руки вверх

2- и.п.

Если несколько движений выполняются одновременно, то они записываются в соответствующей последовательности,

например: И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны

1- дугой книзу правой с поворотом налево, правая сзади на носке, руки вперед

2- встать на правое колено, руки вверх, наклон головы назад

3-4 – движение в обратной последовательности в и.п.

Если упражнение сначала выполняется в одну сторону, потом в другую или сначала одной рукой (ногой), а потом другой, то запись всего движения не повторяется, а только указывается, в какую сторону или какой ногой (рукой) начинается повторное выполнение,

например: И.п. – о.с., руки вперед

1- мах правой ногой вперед

2- и.п.

3-4 – то же левой ногой

Если при выполнении упражнения необходимо удерживать статическое положение, то указываются счет и слово «держать»,

например: И.п.- сед

1- сед углом


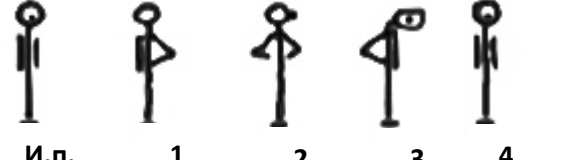

2- сед углом, руки в стороны

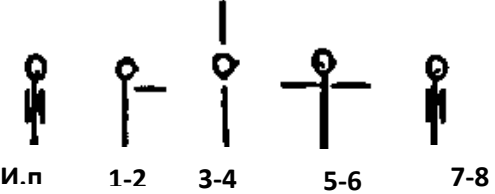
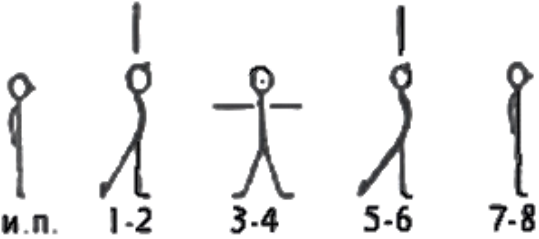
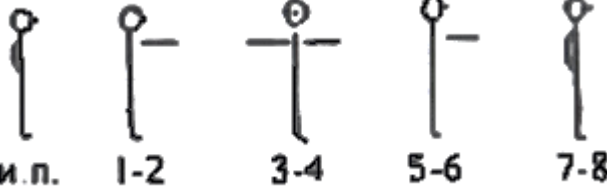
3- держать

4- и.п.

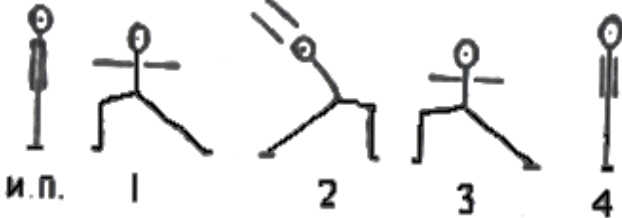
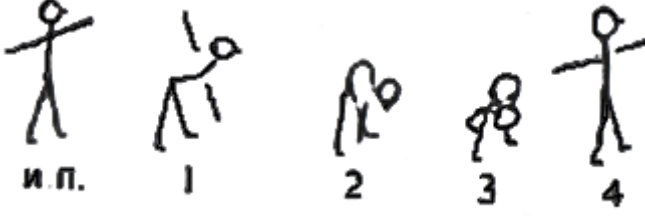

Кроме терминологической записи, ОРУ можно изобразить графически. Изображение наглядно и экономично. Возможно сочетание текстовой и графической записей, что позволяет наиболее правильно понять предлагаемое упражнение.


## 6. Примерный комплекс ОРУ

№ п\п	Содержание упражнений	Дозировка	Графическая запись	ОМУ
I. II. III.	Ходьба и ее разновидности Бег ОРУ:	2 мин 5 мин		Обратить внимание на осанку Следить за дыханием, постановкой стоп, руки работают вдоль корпуса.
1.	И.п. – стойка ноги врозь, руки за спину 1 – поворот головы налево 2 – поворот головы к левому плечу 3 – наклон головы вперед 4- и.п. 5-8 – то же, что 1-4 направо	2 раза		Ноги на ширине плеч, колени не сгибать, руки за спиной, спину держать ровно, голову поворачивать и наклонять до упора.
2.	И.п. – основная стойка (О.с.) 1- левую руку на пояс, поворот головы направо 2- руки на пояс, поворот головы налево 3 – левую руку вниз, наклон головы влево 4 – и.п. 5-8 – то же, что 1-4 налево	2 раза		Колени не сгибать, голову поворачивать до упора, спину держать ровно
3.	И.п. – левую руку в сторону, правую к плечу 1-2 – правую руку в сторону, правую к плечу 3-4 – смена положения рук, и.п.	2 раза		Спину держать ровно, смотреть прямо, колени не сгибать.

№ п\п	Содержание упражнений	Дозировка	Графическая запись	ОМУ
4.	И.П. – о.с 1-2 – руки вперед 3-4 – стойка на носках, руки вперед 5-6 – руки в стороны 7-8 – и.п.			Тянуться вверх, посмотреть на ладони, колени и локти не сгибать, спину держать ровно.
5.	И.п. – о.с. 1-2 – левую назад на носок, руки вверх 3-4 – левую на шаг в сторону в стойку ноги врозь, руки в стороны 5-6 – стойка на левой, правую назад на носок, руки вверх 7-8 – приставляя правую, и.п. 2 – «8» - то же, что 1-8 с правой			Потянуться вверх, посмотреть на руки, ладони внутрь, колени не сгибать.
6.	И.п. – о.с. 1-2 – руки вперед 3-4 – поворот туловища налево, руки в стороны 5-6 – стойка, руки вперед 7-8 – и.п. 2 – «8» - то же, что 1-8 направо			Руки вперед ладони внутрь, руки в стороны, ладони книзу, поворот интенсивнее, пятки не отрывать, колени не сгибать.



№ п\п	Содержание упражнений	Дозировка	Графическая запись	ОМУ
7.	<p>И.П. – о.с.  1 – выпад влево, руки в стороны  2 – сгибая правую, наклон влево, руки вверх  3 – сгибая левую, руки в стороны  4 – и.п.  5-8 – то же вправо  На 8-й счет 2-ой «8» - прыжком принять и.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны.</p>	4 раза		Выпад глубже, наклон сильнее, точно в сторону, руки точно вверх, ладони внутрь.
8.	<p>И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны  1 – наклон согнувшись  2 – наклон касаясь  3 – наклон с захватом  4 – и.п.  На 8-ой счет 2-ой «8» - принять и.п. – стойка ноги врозь, руки вправо</p>	4 раза		Прогнуться в пояснице, руки назад не заводите, коснуться пола, при наклоне с захватом прижать себя к ногам, голову опустить на грудь.
9.	<p>И.п. – стойка ноги врозь, руки вправо  1 – мах левой вправо, дугами книзу руки влево  2 – и.п.  3-4 – круг руками книзу и дугами книзу руки влево  5-8 – то же, что 1-4 с правой</p>	4 раза		Мах резче, выполнение кругов и дуг руками сопровождается поворотом головы, движения амплитудные.

№ п\п	Содержание упражнений	Дозировка	Графическая запись	ОМУ
10.	И.п. – о.с. 1 – прыжком стойка ноги врозь, руки на пояс 2 – прыжком стойка, руки в стороны 3 – прыжком стойка ноги врозь, руки на пояс 4 – прыжком и.п.	4 раза	 <p>и.п. 1 2 3 4</p>	Четкие движения руками, подскоки мелкие, выполнять в быстром темпе. Перевести на ходьбу: на 2-ю «8» счет вести до 5. На 6 счет – «НА МЕСТЕ», на 7 счет «ШАГОМ», на 8 счет «МАРШ». 3-я «8» - ходьба на месте. На 4- ю «8» на 1-й счет «ГРУППА», на 5-й счет – «СТОЙ!» (1-2)

**План-конспект № \_\_\_  
учебно-тренировочного занятия по баскетболу  
для групп начальной подготовки (1 года обучения)**

**Проводящий:** тренер-преподаватель \_\_\_\_\_

**Тема занятия** – «Техника защиты»

**Тип занятия** – комбинированное занятие

**Вид занятия** - учебно-тренировочное

**Цель:** «Обучение технике передвижения игрока в защите. Сочетание способов передвижений»

**Задачи:**

1. Обучать технике передвижений.
2. Обучать сочетанию способов передвижений с остановками.
3. Развивать скоростные способности.

**Возраст занимающихся:** 8-9 лет (15 человек)

**Период** – предсоревновательный

**Дата и место проведения:** 00.00.00 г., спортивный зал МОУ СОШ № 40 Дзержинского района г. Волгограда

**Методическое оснащение:**

**методы обучения:** словесный метод (беседа, объяснение); наглядный метод (показ движений); практический (упражнения); игровой; поточный;

**методы организации обучения:** фронтальный, групповой;

**инвентарь и оборудование:** баскетбольные мячи – 12 шт., стойки, свисток, разноцветные накидки – 6 шт., баскетбольная доска, маркер для доски, планшет (мультимедийное оснащение).

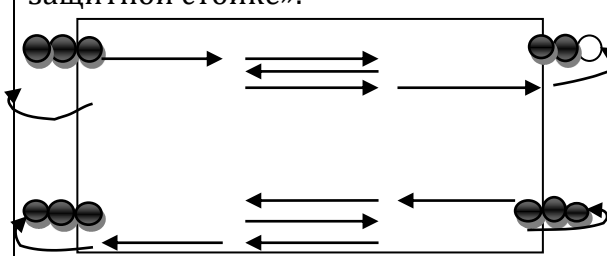
**Время занятия** – 90 минут

**Основные источники информации:**

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва «Баскетбол», допущенная Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту, под редакцией Портнова Ю.М., Башкировой В.Г. //Москва, 2004г.
2. Дополнительная образовательная программа «Баскетбол» для обучающихся 8 - 22 лет, утвержденная на заседании методического совета МОУ СДЮСШОР № 2 (протокол № 9 от 01.09.2011г.).

№	Этапы работы	Содержание этапа	Доз-ка	Организационно-методические указания
1	2	3	4	5
1.	<p><b>Организационно-подготовительный этап – 20 минут</b></p> <p><u>Цель для обучающихся</u> – организация и подготовка занимающихся к последующей деятельности.</p> <p><u>Цель для тренера-преподавателя</u> – создание условий для максимально эффективной работы обучающихся на учебно-тренировочном занятии.</p> <p><u>Задачи:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мобилизовать внимание и повысить эмоциональный тонус обучающихся.</li> <li>2. Подготовить двигательный аппарат и повысить деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.</li> </ol> <p><u>Методы организации работы:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы обучения – словесные (диалог); наглядные (показ упражнений); практические (показ упражнений); игровой;</li> <li>- методы организации работы обучающихся – фронтальный.</li> </ul>	<p><b>1. Построение в шеренгу. Приветствие.</b></p> <p><b>2. Сообщение цели и задач учебно-тренировочного занятия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Обучение технике передвижений.</u></li> <li>• <u>Обучение сочетанию способов передвижений с остановками.</u></li> <li>• <u>Развитие стартовой скорости.</u></li> </ul> <p><b>3. Бег с ведением мяча, с изменением направления движения.</b></p> <p>По свистку остановка на 2-е ноги, по 2-му свистку продолжить бег в заданном направлении.</p> <p><b>3.1. Бег:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>а) обычный;</li> <li>б) приставными шагами правым боком, ведение мяча левой рукой;</li> <li>в) приставными шагами левым боком, ведение мяча правой рукой;</li> <li>г) бег спиной вперёд с ведением мяча;</li> <li>д) бег с остановкой в два шага по свистку.</li> </ol> <p><b>4. Ходьба с восстановлением дыхания.</b></p> <p><b>5. Общеразвивающие упражнения (с б/б мячами).</b></p> <p><b>5.1. И.п. – о.с. мяч внизу.</b></p> <p>1-2- подбросить мяч вверх;</p>	<p>1 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>2 мин</p> <p>3 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>10 мин.</p>	<p><i>Проверка внешнего вида и наличие единой спортивной формы у обучающихся.</i></p> <p><i>Четко и ясно ставить задачи для повышения сознательности и активности обучающихся.</i></p> <p><i>Держать дистанцию друг от друга во время бега. При остановке согнуть ноги и приземлиться на всю ступню, мяч взять в руки. Локти в стороны. Ноги на ширине плеч.</i></p> <p><i>Ведение мяча выполнять без зрительного контроля!</i></p> <p><i>Ноги согнуты. Смотреть вперёд.</i></p> <p><i>Смотреть через плечо и поднимать ноги.</i></p> <p><i>Мяч жонглируем перед собой с руки на руку.</i></p>

		<p>3-4- после хлопков в ладони перед собой поймать мяч.</p> <p><b>5.2. И.п. – о.с., мяч внизу.</b></p> <p>1- Мяч вперед, левую ногу вперед на носок;</p> <p>2- мяч вверх, левую ногу в сторону;</p> <p>3- мяч вперед, левую ногу вперед;</p> <p>4- и.п.;</p> <p>5- 8- то же правой ногой.</p> <p><b>5.3. И.п. – стойка ноги врозь, мяч на правой руке.</b></p> <p>1-2 – мяч перебросить на левую руку через верх;</p> <p>3-4 – мяч передать в правую руку через низ;</p> <p>5-8 – то же в другую сторону.</p> <p><b>5.4. И.п. – о.с. мяч внизу.</b></p> <p>1- наклон, коснуться мячом пола слева;</p> <p>2- вернуться в и.п.;</p> <p>3-4 - то же в другую сторону.</p> <p><b>5.5. И.п. - стойка ноги врозь, мяч вверху.</b></p> <p>1- наклон туловища назад, прогнуться;</p> <p>2- и.п.;</p> <p>3- наклон вперед;</p> <p>4- и.п.</p> <p><b>5.6. И.п. – о.с., мяч вверху.</b></p> <p>1- мах правой ногой, руки вперед, коснуться мячом ноги;</p> <p>2- и.п.;</p> <p>3-4- тоже левой ногой.</p> <p><b>5.7. И.п. – о.с. мяч внизу.</b></p>	<p><i>Комплекс упражнений с переменной места занятий. Все участники находятся в 2-х шеренгах на боковых линиях с мячами, друг против друга. По свистку с ведением мяча необходимо как можно быстрее перебежать от боковой линии до противоположной боковой линии. Проигравшая команда выполняет 5 раз отжимания.</i></p> <p><i>Руки в локтях не сгибаем!</i></p> <p><i>Выполняем точно под счёт!</i></p> <p><i>Колени не сгибаем! Стараемся дальше достать мячом!</i></p> <p><i>В спине прогибаемся больше!</i></p> <p><i>Ниже наклоны!</i></p> <p><i>Выше махи! Мяч держим крепко!</i></p> <p><i>Стараемся вперед наклоняться</i></p>
--	--	---	--

		<p>1-2- подбросить мяч вверх; 3-4- после хлопка в ладони за спиной поймать мяч.</p> <p><b>5.8. И.п. – присед на правой,</b> левая рука в сторону, мяч на полу в правой руке. 1-2 – перекат на левую ногу, мяч перекатить в левую руку; 3-4 – перекат на правую ногу, мяч вправо</p> <p><b>5.9. И.п. – о.с. мяч на полу.</b></p> <p><b>6. Прыжки через мяч вперед и назад.</b></p>		<p>как можно меньше!</p> <p>Спину держим ровно! Глубже выпад!</p> <p><i>Выше прыжки!</i></p>
2.	<p><b>Основной этап – 60 минут</b></p> <p><u>Цель для обучающихся</u> – обучение специальным знаниям и навыкам.</p> <p><u>Цель для тренера-преподавателя</u> – мотивация обучающихся к активности при обучении технике передвижений.</p> <p><u>Задачи:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выявить и своевременно исправить возникающие затруднения в выполнении задания.</li> </ul> <p><u>Основные положения нового материала:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- создание зрительного образа.</li> </ul> <p><u>Формы и методы обучения и закрепления нового материала:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесные (объяснение); наглядные (показ упражнений); метод целостного и расчлененного обучения, метод упрощения и усложнения.</li> </ul>	<p><b>1. Обучение технике передвижений:</b></p> <p>а) «Стойка», «положение рук и ног».</p> <p>б) «Челночное передвижение в защитной стойке».</p>  <p>Ускорение, «челночное» перемещение в защитной стойке, ускорение и передача эстафеты следующему.</p> <p>в) Передвижение приставными шагами в стороны.</p>	<p>2 мин.</p> <p>7 мин.</p> <p>6 мин.</p>	<p><i>Ноги на ширине плеч согнуты, руки в стороны, спина прямая, смотреть вперед.</i></p> <p><i>Встречная поточная работа в 2-х командах.</i></p> <p>При перемещении ноги не скрещивать, руки в стороны.</p> <p><i>Руки в стороны, касаться стоек. Спина прямая.</i></p>

Формы и методы достижения поставленных целей:

- практические (упражнения);
- игровой метод.

Формы и методы организации деятельности обучающихся:

- индивидуальная, групповая, поточная.

Критерии определения уровня

заинтересованности обучающихся к излагаемому материалу:

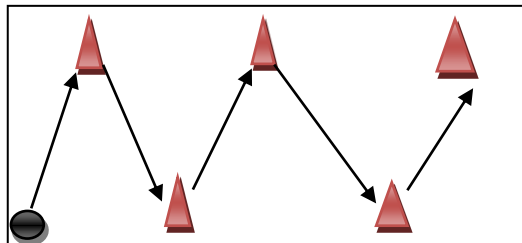
- своевременное и правильное выполнение технических движений;
- взаимодействия с партнером и чувство командного духа.

Критерии, позволяющие определить степень усвоения обучающимися нового материала:

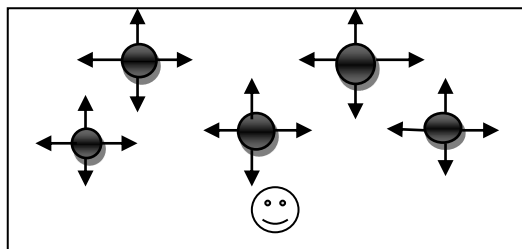
- выполнение изучаемого материала без ошибок, искажающих структуру движения.

Пути и методы реагирования на ситуацию, когда не все обучающиеся освоили новый материал:

- целостное выполнение приема с акцентом на неправильно выполняемые детали;
- систематическое и многократное повторение приемов и действий.

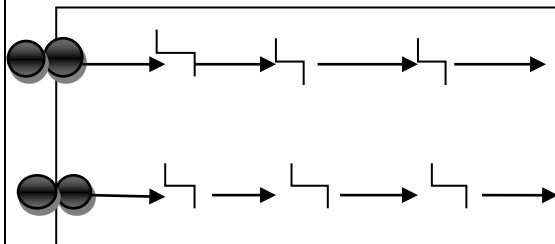


г) Перемещение в защитной стойке в стороны, вперед, назад.



**2. Сочетание способов передвижений с остановками.**

а) Обучение остановке прыжком на 2-е ноги с последующим переходом в бег по прямой.

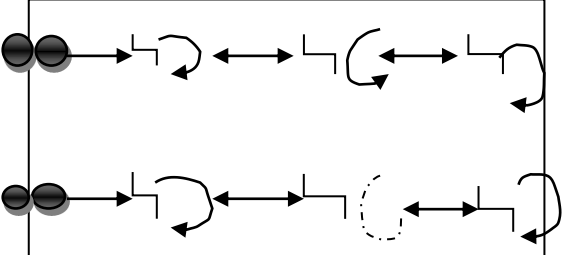
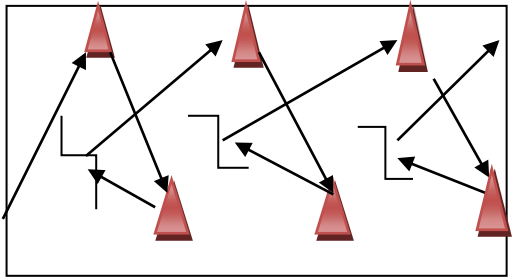


5 мин.

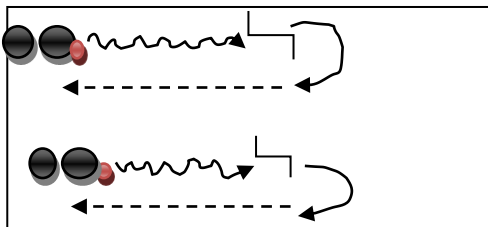
Игроки перемещаются за тренером. Тренер задаёт направление передвижения в течение 30 сек., по свистку ускорение 2 метра в любом направлении. При ускорении смотреть вперед, чтобы не столкнулись.

5 мин.

Упражнение выполняется в парах по прямой. По 1-му сигналу тренера необходимо выполнить остановку; по 2-му сигналу продолжить бег. При остановке ноги согнуть в коленях.

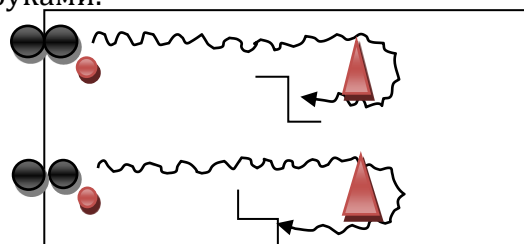
		<p>б) Обучение остановке прыжком на 2-е ноги в сочетании с поворотом, бегом спиной вперёд, разворотом и ускорением.</p>  <p>в) Обучение перемещению в защитной стойке в сочетании с ускорением вперёд и остановкой прыжком на 2-е ноги.</p>  <p>г) Обучение остановки, повороту, передаче.</p>	<p>8 мин.</p> <p>7 мин.</p> <p>5 мин.</p>	<p><i>Остановка прыжком на две ноги, поворот и разворот на 1-ой ноге. Ноги согнуты.</i></p> <p><i>Перемещение с изменением направления. Ноги согнуты. Руки в стороны. Спина прямая. При ускорении вперёд чёткая остановка прыжком на две ноги.</i></p> <p><i>При повороте руки согнуты в локтях и разведены в стороны. Передачу выполнить точно на грудь партнёру.</i></p>
--	--	---	---	--



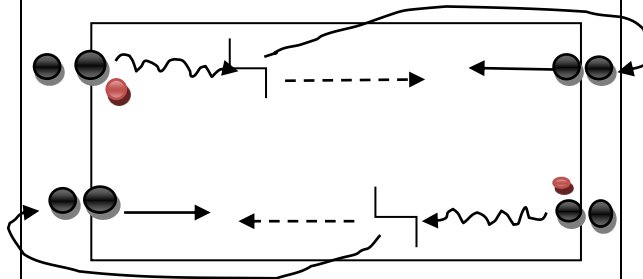


Эстафета в 2-х командах: ведение мяча, остановка прыжком на 2-е ноги, мяч взять в руки поворот на 1-ой ноге, передача 2-мя руками от груди.

д) Обучение обводки стойки, остановке и передаче об пол 2-мя руками.



е) Обучение ведению, остановке и передаче мяча встречному игроку по команде.

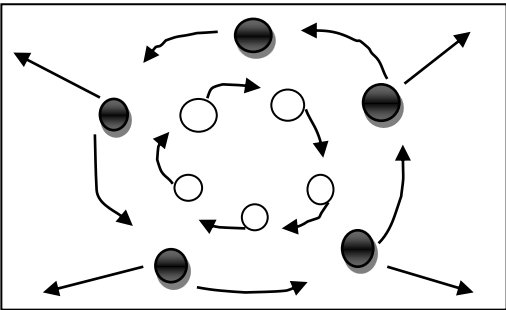


5 мин.

5 мин.

*Следить за чётким выполнением остановки прыжком на две ноги и техникой выполнения передачи мяча об пол двумя руками.*

*Игрок, передавший мяч, уходит в конец встречной колонны. Игрок, получивший мяч, делает движение на встречу летящему мячу.*

		<p><b>3. Подвижная игра «Пятнашки».</b></p> 	5 мин.	<p>Команда «А» движется в защитной стойке приставным шагом по часовой стрелке. Команда «Б» против часовой стрелки. По свистку тренера команда «Б» убегает за пределы баскетбольной площадки, а команда «А» их догоняет. Через 2-а свистка идёт смена ролей. Выигрывает команда, которая больше всех поймала игроков противника.</p>
3.	<p><b>Заключительный этап – 10 минут</b>  <u>Цель для обучающихся</u> – осознание удовлетворенности результатом и самооценка деятельности на учебно-тренировочном занятии.  <u>Цель для тренера-преподавателя</u> - оценить деятельность обучающихся по конечному результату и определить степень заинтересованности в изучаемом предмете.</p> <p><u>Задача:</u>  - постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние.</p> <p><u>Методы организации и оценивания работы:</u>  - словесные (диалог, беседа, похвала, одобрение).</p>	<p><b>1. Ускорения из различных исходных положений:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Отжимания</li> <li>• Бег на месте</li> <li>• Бег на месте спиной вперед</li> <li>• Прыжки на 2-х ногах на месте</li> <li>• Прыжки на 2-х ногах спиной вперед на месте</li> <li>• Прыжки в полном приседе на месте</li> </ul> <p>2. Ходьба на восстановление дыхания.</p> <p>3. Подведение итогов учебно-тренировочного занятия тренером-преподавателем.</p> <p>4. Организованное окончание учебно-тренировочного занятия.</p>	<p>7 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>30 сек.</p> <p>30 сек.</p>	<p><i>Скорость максимальная. Пауза отдыха между сериями: 15 – 20 сек. Следить за дыханием и техникой выполнения упражнений.</i></p> <p><i>Отметить наиболее отличившихся. Поблагодарить всех за проделанную работу. После занятия рекомендован душ.</i></p>

**План-конспект №\_\_\_**  
**учебно-тренировочного занятия по баскетболу**  
**для групп начальной подготовки (2 года обучения)**

**Проводящий: тренер-преподаватель**\_\_\_\_\_

**Тема занятия** – «Тактика защиты»

**Тип занятия** – комбинированное занятие

**Вид занятия** - учебно-тренировочное

**Цель:** «Обучение групповым взаимодействиям в защите»

**Задачи:**

1. Обучать взаимодействию 2-х защитников.
2. Обучать подстраховке в защите.
3. Обучать смыканию 2-х игроков в защите.
4. Развивать прыгучести.

**Возраст занимающихся:** 9-10 лет (15 человек)

**Период** – предсоревновательный

**Дата и место проведения:** 00.00.20\_\_г., спортивный зал МОУ СШ № 40 Дзержинского района г. Волгограда

**Методическое оснащение:**

- **методы обучения:** словесный метод (беседа, объяснение); наглядный метод (показ движений); практический (упражнения); игровой; поточный

- **методы организации обучения:** фронтальный, групповой

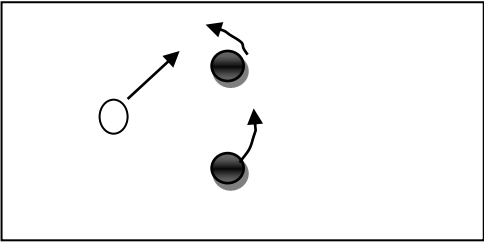
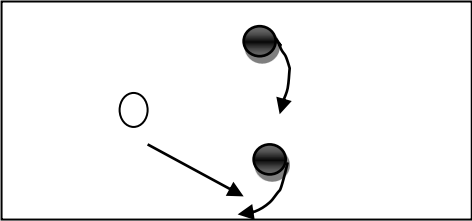
- **инвентарь и оборудование:** баскетбольные мячи – 12 шт., свисток, разноцветные накидки – 6 шт.

**Время занятия** – 90 минут

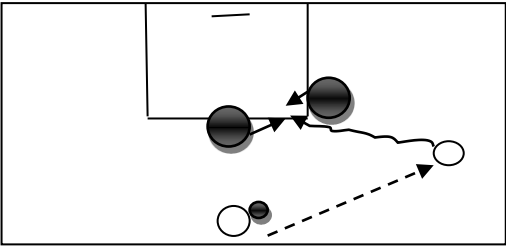
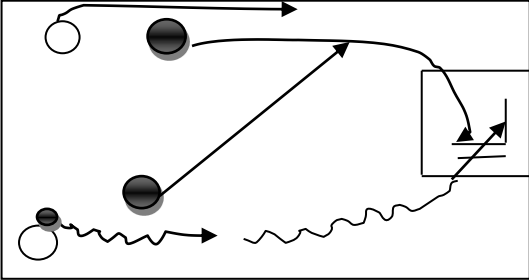
**Основные источники информации:**

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва «Баскетбол», допущенная Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту, под редакцией Портнова Ю.М., Башкировой В.Г. //Москва, 2004г.
2. Дополнительная образовательная программа «Баскетбол» для обучающихся 8 - 22 лет, утвержденная на заседании методического совета МОУ СДЮСШОР № 2 (протокол № 9 от 01.09.2011г.).

№	Этапы работы	Содержание этапа	Доз-ка	Организационно-методические указания
1	2	3	4	5
1.	<p><b>Организационно-подготовительный этап – 20 минут</b></p> <p><i>Цель для обучающихся</i> – организация и подготовка занимающихся к последующей деятельности.</p> <p><i>Цель для тренера-преподавателя</i> – создание условий для максимально эффективной работы обучающихся на тренировочном занятии.</p> <p><u>Задачи:</u></p> <p>3. Мобилизовать внимание и повысить эмоциональный тонус обучающихся.</p> <p>4. Подготовить двигательный аппарат и повысить деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.</p> <p><u>Методы организации работы:</u></p> <p>- методы обучения – словесные (диалог); наглядные (показ упражнений); практические (показ упражнений); игровой;</p> <p>- методы организации работы обучающихся – фронтальный.</p>	<p><b>1. Построение в шеренгу. Приветствие.</b></p> <p><b>2. Сообщение цели и задач учебно-тренировочного занятия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Обучение взаимодействию 2-х защитников.</u></li> <li>• <u>Обучение подстраховке в защите.</u></li> <li>• <u>Обучение смыканию 2-х игроков в защите.</u></li> <li>• <u>Развитие прыгучести.</u></li> </ul> <p><b>3. Бег с ведением</b> (перемещение от лицевой до лицевой линии площадки, вперед правой рукой обратно левой рукой). Прыжки с ноги на ногу с ведением мяча. Прыжки на правой, левой ноге с ведением мяча.</p> <p><b>4. Растяжка индивидуальная.</b></p> <p><b>5. Перемещение в защитной стойке</b> вправо, влево, вперед, назад. (поточное выполнение от лицевой линии до лицевой линии).</p>	<p>1 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>9 мин.</p> <p>5 мин.</p>	<p><i>Проверка внешнего вида и наличие единой спортивной формы у обучающихся.</i></p> <p><i>Четко и ясно ставить задачи для повышения сознательности и активности обучающихся.</i></p> <p><i>Всё ведение мяча – без зрительного контроля.</i></p> <p><i>Растяжку проводит капитан команды. Группа повторяет показ. Задание меняется по хлопку капитана команды. Ноги согнуты. Работа рук в защите. Максимально быстрое передвижение.</i></p>

<p>2.</p>	<p><b>Основной этап – 60 минут</b>  <u>Цель для обучающихся</u> – обучение специальным знаниям и навыкам и совершенствование ранее изученных.  <u>Цель для тренера-преподавателя</u> – мотивация обучающихся к активности при обучении взаимодействию двух защитников; подстраховке в защите; смыканию двух игроков в защите.  <u>Задачи:</u>  - овладение тактическими навыками игры;  - выявить и своевременно исправить возникающие затруднения в выполнении задания;  - развить прыгучесть и быстроту взаимодействия с партнерами по команде, оперативность мышления;  .  <u>Основные положения нового материала:</u>  - создание зрительного образа игровой комбинации;  - выполнение игровой комбинации обучающимися;  - применение изучаемого тактического действия в игре по всей площадке.  <u>Формы и методы обучения и закрепления нового материала:</u>  - словесные (объяснение); наглядные (показ упражнений); метод целостного и расчлененного обучения, метод упрощения и усложнения.</p>	<p><b>1. Обучение взаимодействию 2-х игроков защитников: 1 x 2</b></p>  <p>Нападающий двигается влево, 2-а защитника синхронно передвигаются за ним. 1-й перекрывает боковую линию, 2-й подстраховывает в середине.</p>  <p>Нападающий двигается вправо, 2-а защитника синхронно передвигаются за ним. 1-й перекрывает боковую линию, 2-й подстраховывает в середине.</p>	<p>12 мин.</p>	<p>В защите требовать синхронное передвижение 2-х защитников.  Ноги согнуты. Руки в стороны.</p> <p><i>Акцент на работу рук и ног.</i>  При подстраховке загнать нападающего в «ловушку».</p>
-----------	---	---	----------------	---

<p><u>Формы и методы достижения поставленных целей:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практические (упражнения);</li> <li>- игровой метод.</li> </ul> <p><u>Формы и методы организации деятельности обучающихся:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- индивидуальная, групповая, поточная.</li> </ul> <p><u>Критерии определения уровня заинтересованности обучающихся к излагаемому материалу:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- своевременное и правильное выполнение технических и тактических движений;</li> <li>- взаимодействия с партнером и чувство командного духа.</li> </ul> <p><u>Критерии, позволяющие определить степень усвоения обучающимися нового материала:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение изучаемого материала без ошибок, искажающих структуру движения.</li> </ul> <p><u>Пути и методы реагирования на ситуацию, когда не все обучающиеся освоили новый материал:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- целостное выполнение приема с акцентом на неправильно выполняемые детали;</li> <li>- систематическое и многократное повторение приемов и действий.</li> </ul>	<div data-bbox="913 172 1384 427" data-label="Image"> </div> <p>Нападающий двигается вправо, меняет направление влево, пытается пройти по прямой между 2-мя защитниками. 2-а защитника синхронно передвигаются за ним. 1-й перекрывает боковую линию, 2-й подстраховывает в середине, при попытке нападающего пройти между ними защитники должны сомкнуться.</p> <div data-bbox="900 813 1406 1040" data-label="Image"> </div> <p><b>2. Обучение взаимодействию 2-х защитников против нападающего с мячом: 1х 2</b> Тоже, но нападающий работает с ведением мяча.</p>	<p>10 мин.</p>	<p><i>Защитники должны сомкнуться</i> плечо к плечу и не пустить нападающего между ними. Быстрая работа ног в защите. Следить, чтобы не было фолов. Ведение должно быть жестким и низким, обязательный контроль мяча.</p> <p><i>В защите 1 защитник перекрывает направление движения нападающего, 2-й подстраховывает. Работа рук нацелена на отбор и выбивание мяча.</i></p>
---	---	----------------	---

		 <p><b>3. Обучение «подстраховке» в защите.</b> Игра 2x2</p>  <p>Нападающие передают между собой мяч (не менее 4-5 передач) и готовят атаку кольца. Защитник выходит на мяч, 2-й перемещается в сторону мяча для «подстраховки».</p> <p><b>4. Обучение «смыканию» 2-х защитников при проходе на кольцо нападающего.</b> Игра 2x2. Задание нападающим выполнить проход на кольцо между 2-мя защитниками. При попытке нападающего выполнить атаку кольца через проход, защитники</p>	<p>8 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>10 мин.</p>	<p><i>Защитник, который выполняет «подстраховку» должен выйти помочь партнёру по команде и успеть вернуться назад к своему нападающему.</i></p> <p><i>«Сомкнуться» плечо к плечу. Быстрая работа ног. Избегать фолов в защите и нападении.</i></p>
--	--	--	---	--

		<p>должны выполнить «смыкание».</p> <p><b>5. Взаимодействие 2-х игроков в защите.</b> Переключение в защите при потере игрока нападения. Нападающий с ведением обходит защитника и устремляется на щит для атаки кольца. 2-й защитник оставляет своего подопечного (без мяча) и делает рывок, для оказания помощи 1-му защитнику. Первый защитник в свою очередь «переключается» на 2-го нападающего. Игра продолжается 2х2.</p> <p><b>6. Штрафные броски в парах.</b></p> <p><b>7. Учебная игра «челноком» 4 х 4х 4 с заданием в защите: «Подстраховка», «Смыкание», «Переключение».</b></p>	<p>5 мин.</p> <p>5 мин.</p>	<p><i>«Переключение» в защите необходимо выполнять быстро и своевременно. Необходимо голосом предупредить партнёра, что ты идёшь на помощь, оставив своего подопечного.</i></p> <p>2 подряд попадания на всех кольцах (6 колец).</p> <p><i>Проигравшие больше 2-х очков выполняют прыжки на 2-х ногах=50 раз.</i></p>
3.	<p><b>Заключительный этап – 10 минут</b> <u>Цель для обучающихся</u> – осознание удовлетворенности результатом и самооценка деятельности на учебно-тренировочном занятии. <u>Цель для тренера-преподавателя</u> - оценить деятельность обучающихся по конечному результату и определить степень заинтересованности в изучаемом предмете.</p>	<p><b>1. Прыжки через скамейку с продвижением вперёд:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• На 2-х ногах.</li> <li>• На правой.</li> <li>• На левой.</li> <li>• Запрыгивание на скамейку 2-мя ногами и спрыгивание с другой стороны и т. д.</li> <li>• Запрыгивание на скамейку 2-мя ногами и спрыгивание ноги врозь.</li> </ul>	<p>8 мин.</p> <p>1 мин.</p>	<p><i>Следить за дыханием и правильностью выполнения прыжков.</i></p> <p><i>Скамейка между ног. При спрыгивании вытолкнуть себя вверх.</i></p>



	<p><u>Задача:</u> - постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние.</p> <p><u>Методы организации и оценивания работы:</u> - словесные (диалог, беседа, похвала, одобрение).</p>	<p><b>2. Ходьба на восстановление дыхания.</b></p> <p><b>3. Подведение итогов учебно-тренировочного занятия тренером-преподавателем.</b></p> <p><b>4. Задание на дом – просмотр игр</b> Премьер Лиги России по баскетболу среди женских команд в режиме онлайн или на DVD дисках. (Цель – закрепление полученных знаний и развитие оперативного мышления).</p> <p><b>5. Организованное окончание учебно-тренировочного занятия.</b></p>	<p>30 сек.</p> <p>30 сек.</p>	<p><i>Отметить наиболее отличившихся.</i></p> <p><i>Поблагодарить всех за проделанную работу. После занятия рекомендован душ.</i></p>
--	---	---	-------------------------------	---

**План-конспект № \_\_\_\_**  
**учебно-тренировочного занятия по баскетболу**  
**для групп спортивной специализации (1 года обучения)**

**Проводящий:** тренер-преподаватель \_\_\_\_\_

**Тема занятия** – «Тактика нападения»

**Тип занятия** – комбинированное занятие

**Вид занятия** - учебно-тренировочное

**Цель:** «Совершенствование групповых действий игроков в нападении»

**Задачи:**

1. Совершенствовать взаимодействия 2-х игроков «отдал – вышел».
2. Совершенствовать выход через заслон передней линии.
3. Совершенствовать выход через заслон задней линии.

**Возраст занимающихся:** - 11-12 лет (12 человек)

**Период** – соревновательный

**Дата и место проведения:** 00.00.20\_\_г., спортивный зал МОУ СШ № 40 Дзержинского района г. Волгограда

**Методическое оснащение:**

- **методы обучения:** словесный метод (беседа, объяснение); наглядный метод (показ движений); практический (упражнения); игровой; поточный

- **методы организации обучения:** фронтальный, групповой

- **инвентарь и оборудование:** баскетбольные мячи – 12 шт., стойки, свисток, разноцветные накидки – 6 шт., баскетбольная доска, маркер для доски, планшет (мультимедийное оснащение).

**Время занятия** – 90 минут

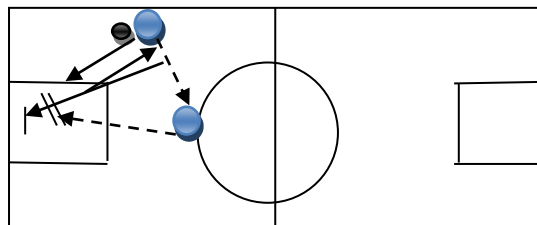
**Основные источники информации:**

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва «Баскетбол», допущенная Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту, под редакцией Портнова Ю.М., Башкировой В.Г. //Москва, 2004г.
2. Дополнительная образовательная программа «Баскетбол» для обучающихся 8 - 18 лет, утвержденная на заседании методического совета МОУ СДЮСШОР № 2 (протокол № 9 от 01.09.2011г.)

№	Этапы работы	Содержание этапа	Доз-ка	Организационно-методические указания
1	2	3	4	5
1.	<p><b>Организационно-подготовительный этап – 20 минут</b></p> <p><i>Цель для обучающихся</i> – организация и подготовка занимающихся к последующей деятельности.</p> <p><i>Цель для тренера-преподавателя</i> – создание условий для максимально эффективной работы обучающихся на тренировочном занятии.</p> <p><u>Задачи:</u></p> <p>5. Мобилизовать внимание и повысить эмоциональный тонус обучающихся.</p> <p>6. Подготовить двигательный аппарат и повысить деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.</p> <p><u>Методы организации работы:</u> - методы обучения – словесные (диалог); наглядные (показ упражнений); практические (показ упражнений); игровой; - методы организации работы обучающихся – фронтальный.</p>	<p>1. Построение в шеренгу. Приветствие.</p> <p>2. Сообщение цели и задач тренировочного занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выявление необходимости разбора игровых ситуаций; разбор с обучающимися тактических ошибок при постановке заслона; эффективное применение тактических ситуаций в игре для достижения победы.</li> </ul> <p><b>3. Общеразвивающие упражнения:</b></p> <p>3.1. Бег с ведением (перемещение от лицевой линии до лицевой линии, вперед правой рукой обратно левой рукой).</p> <p>4. Растяжка индивидуальная.</p> <p>5. Специальные беговые упражнения с ведением мяча:</p> <p>а) подскоки с ноги на ногу. Ведение сначала правой рукой, затем левой рукой;</p> <p>б) бег с высоким подниманием бедра, правая нога – правая рука, затем смена движений;</p> <p>в) бег с захлестыванием голени. Правая нога – правая рука, затем смена движений;</p> <p>г) бег скрестным шагом левым боком, ведение правой рукой, затем смена движений;</p> <p>д) прыжки «классики» с ведением мяча правой, потом левой рукой.</p>	<p>1 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>3 мин</p> <p>9 мин.</p> <p>5 мин.</p>	<p><i>Проверка внешнего вида и наличие единой спортивной формы у обучающихся.</i></p> <p><i>Четко и ясно ставить задачи для повышения сознательности и активности обучающихся.</i></p> <p><i>Всё ведение мяча – без зрительного контроля.</i></p> <p><i>Работа стопы перекатом с пятки на носок.</i></p> <p><i>Движения выполняются плавно, исключая рывки.</i></p> <p><i>Работа стопы перекатом с пятки на носок.</i></p> <p><i>Колено поднимается до уровня пояса. Спина прямая.</i></p> <p><i>Вперед не наклоняться. Свободная рука работает как при беге.</i></p> <p><i>Выполняется на носках.</i></p> <p><i>Выполняется на носках, чередуется левая нога и правая нога.</i></p>

<p>2.</p>	<p><b>Основной этап – 60 минут</b>  <u>Цель для обучающихся</u> – совершенствование ранее изученных специальных знаний и навыков.  <u>Цель для тренера-преподавателя</u> – мотивация обучающихся к активности при совершенствовании взаимодействия двух игроков.  <u>Задачи:</u>  - овладение тактическими навыками игры в нападении;  - выявить и своевременно исправить возникающие затруднения в выполнении задания;  - развить скоростно-силовую выносливость и быстроту взаимодействия с партнерами по команде, оперативность мышления;  - совершенствовать технику взаимодействия 2-х игроков «отдал – вышел» и технику постановки заслона.  <u>Формы и методы достижения поставленных целей:</u>  - практические (упражнения);  - игровой метод.  <u>Формы и методы организации деятельности обучающихся:</u>  - индивидуальная, групповая.  <u>Критерии определения уровня заинтересованности обучающихся к излагаемому материалу:</u>  - своевременное и правильное выполнение тактических взаимодействий;</p>	<p><b>1. Совершенствование взаимодействия двух игроков «отдал – вышел».</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Двойка - «отдал – вышел».</li> </ul> <p>«Врывание» игрок выполняет сначала с левой стороны, затем с правой. Игроки меняются ролями.</p> <p><b>Выход на кольцо по диагонали.</b>  «Врывание» игрок выполняет сначала с левой, затем с правой стороны площадки. Игроки меняются ролями.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выход на кольцо без ведения мяча, после обманного движения.</li> </ul>	<p>7 мин.</p> <p>7 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>5 мин.</p>	<p><i>В целях эффективного восприятия обучающимися материала, использовать схематичный проказ на баскетбольной доске и планшете.</i></p> <p><i>Нападающий использует обманное движение от мяча, зашагивание широким шагом за стойку и резкий вход на угол щита с правой и левой стороны.</i></p> <p><i>Контролировать передачу мяча. Передача мяча должна идти на выход врывающемуся партнёру. Передачу необходимо чередовать: с отскоком от пола и от плеча 1-ой рукой.</i></p>
-----------	---	---	---	--

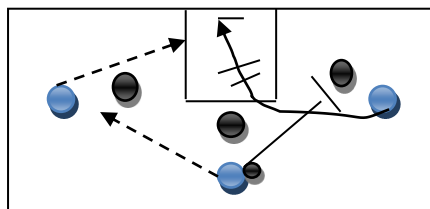
- взаимодействия с партнером и чувство командного духа.



«Врывание» игрок выполняет сначала с левой стороны, затем с правой. Игроки меняются ролями.

7 мин.

## 2. Штрафные броски в парах



6 мин.

## 3. Совершенствование выполнения заслона между игроками задней линии:

- Совершенствование «тройки» в игре 3 x 3  
Игрок отдал мяч партнёру вправо, поставил заслон партнёру слева. Крайний левый нападающий после наведения на заслон врывается в середину для выполнения атаки на кольцо.
- В движении по восьмерке выход на кольцо через «тройку».

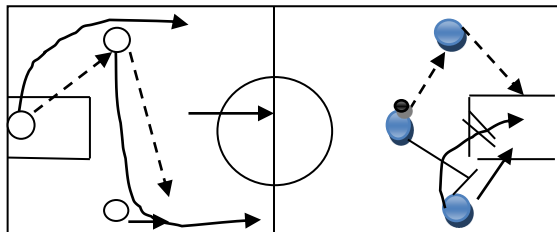
6 мин.

*Крайний нападающий делает челночный рывок «вниз-вверх-на кольцо». Передача выполняется на выход партнёру.*

*Игроки выполняют 2 серии по пять попаданий подряд каждый.*

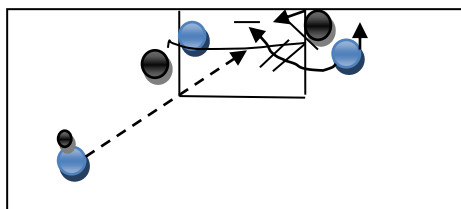
*Упражнение выполняется, как в правую, так и в левую стороны.*

*При заслоне нападающие игроки проходят максимально близко друг к другу. Игрок, поставивший заслон, после заслона делает разворот и движение к кольцу. При заслоне ноги согнуты, встречает защитника лицом.*

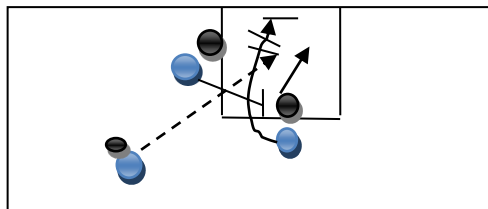


**4. Совершенствование постановки заслона между игроками передней линии:**

«Центр» ставит заслон «центру»



- «Центр» ставит заслон «центру», находящемуся на штрафной линии



- «Центр» со штрафной линии ставит заслон «центру» передней линии

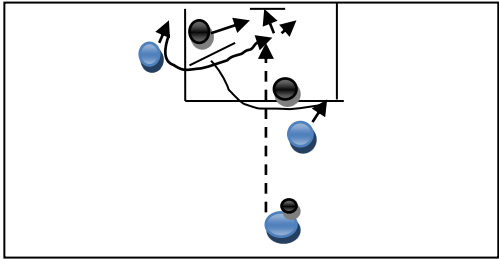
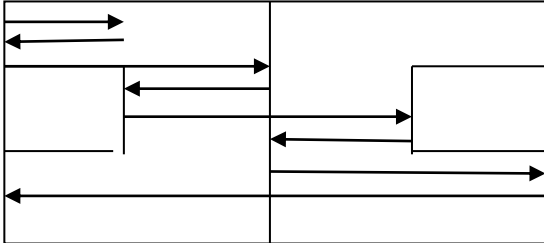
6 мин.

6 мин.

*При выполнении заслона исключить фолы в нападении. Упражнение выполняется, как в правую, так и в левую стороны.*

*Контроль за дыханием. Следить за техникой выполнения заслона и передачи мяча.*

*Обратить внимание на наведение на заслон. При заслоне ноги согнуты. Обратить внимание на разворот после заслона.*

			5 мин.	<p><i>Центр передней линии должен выполнить наведение на заслон, раскрыться в середину и обыграть с пивотами.</i></p>
3.	<p><b>Заключительный этап – 10 минут</b>  <u>Цель для обучающихся</u> – осознание удовлетворенности результатом и самооценка деятельности на учебно-тренировочном занятии.  <u>Цель для тренера-преподавателя</u> - оценить деятельность обучающихся по конечному результату и определить степень заинтересованности в изучаемом предмете.</p> <p><u>Задача:</u>  - постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние.</p> <p><u>Методы организации и оценивания работы:</u>  - словесные (диалог, беседа, похвала, одобрение).</p>	<p>1. Челночный бег 3 серии с ведением мяча (вперёд – правой, обратно – левой рукой ведение мяча)</p>  <p>1 серия – заканчивается бегом от лицевой линии до лицевой линии.  2. Ходьба на восстановление дыхания.  3. Подведение итогов тренировочного занятия тренером-преподавателем.  4. Задание на дом – просмотр игр Премьер Лиги России по баскетболу среди женских команд в режиме онлайн или на DVD дисках.  (Цель – закрепление полученных знаний и развитие оперативного мышления).  5. Организованное окончание учебно-тренировочного занятия.</p>	<p>8 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>30 сек.</p> <p>30 сек.</p>	<p><i>Скорость максимальная. Пауза отдыха между сериями: 15 – 20 сек.</i>  <i>Следить за дыханием и правильностью выполнения упражнений.</i></p> <p><i>Отметить наиболее отличившихся.</i></p> <p><i>Поблагодарить всех за проделанную работу. После занятия рекомендован душ.</i></p>

**План-конспект №\_\_\_**  
**учебно-тренировочного занятия по баскетболу**  
**для групп спортивной специализации (3 года обучения)**

**Проводящий тренер-преподаватель** \_\_\_\_\_

**Тема занятия** – «Тактика нападения»

**Тип занятия** – комбинированное занятие

**Вид занятия** - учебно-тренировочное

**Цель:** «Совершенствование групповых действий игроков в нападении»

**Задачи:**

1. Совершенствовать ведение мяча с сопротивлением.
2. Совершенствовать взаимодействия 2-х игроков (наведение, двойка).
3. Развивать скоростно-силовую выносливость.

**Возраст занимающихся:** - 13-14 лет (12 человек)

**Период** – соревновательный

**Дата и место проведения:** 00.00.20\_\_г., спортивный зал МОУ СОШ № 34 Краснооктябрьского района г. Волгограда

**Методическое оснащение:**

- **методы обучения:** словесный метод (беседа, объяснение); наглядный метод (показ движений); практический (упражнения); игровой; поточный

- **методы организации обучения:** фронтальный, групповой

- **инвентарь и оборудование:** баскетбольные мячи – 7 шт., свисток, разноцветные накидки – 6 шт., баскетбольная доска, маркер для доски, планшет (мультимедийное оснащение).

**Время занятия** – 90 минут

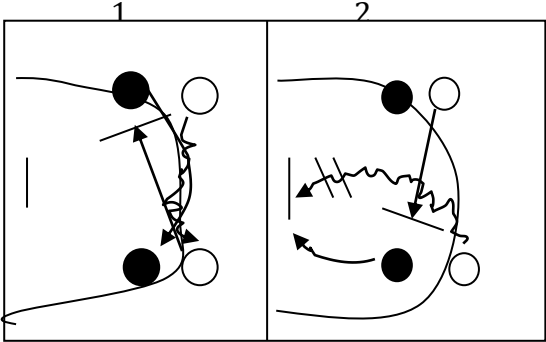
**Основные источники информации:**

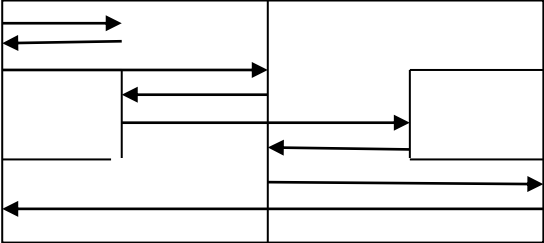
1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва «Баскетбол», допущенная Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту, под редакцией Портнова Ю.М., Башкировой В.Г. //Москва, 2004г.
2. Дополнительная образовательная программа «Баскетбол» для обучающихся 8 - 22 лет, утвержденная на заседании методического совета МОУ СДЮСШОР № 2 (протокол № 9 от 01.09.2011г.).



№	Этапы работы	Содержание этапа	Доз-ка	Организационно-методические указания
1	2	3	4	5
1.	<p><b>Организационно-подготовительный этап – 20 минут</b></p> <p><i>Цель для обучающихся</i> – организация и подготовка занимающихся к последующей деятельности.</p> <p><i>Цель для тренера-преподавателя</i> – создание условий для максимально эффективной работы обучающихся на учебно-тренировочном занятии.</p> <p><u>Задачи:</u></p> <p>7. Мобилизовать внимание и повысить эмоциональный тонус обучающихся.</p> <p>8. Подготовить двигательный аппарат и повысить деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.</p> <p><u>Методы организации работы:</u> - методы обучения – словесные (диалог); наглядные (показ упражнений); практические (показ упражнений); игровой; - методы организации работы обучающихся – фронтальный.</p>	<p>4. Построение в шеренгу. Приветствие.</p> <p>5. Сообщение цели и задач учебно-тренировочного занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выявление необходимости разбора игровых ситуаций; разбор с обучающимися тактических ошибок при взаимодействии 3-х игроков при численном преимуществе; эффективное применение тактических ситуаций в игре для достижения победы.</li> </ul> <p>6. Общеразвивающие упражнения:</p> <p>3.2. Бег с ведением (перемещение от лицевой до лицевой линии, вперед правой рукой обратно левой рукой).</p> <p>4. Растяжка индивидуальная.</p> <p>5. Специальные беговые упражнения с ведением мяча: а) подскоки с ноги на ногу. Ведение сначала правой рукой, затем левой рукой; б) бег с высоким подниманием бедра, правая нога – правая рука, затем смена движений; в) бег с захлестыванием голени.</p>	<p>1 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>3 мин</p> <p>9 мин.</p> <p>5 мин.</p>	<p><i>Проверка внешнего вида и наличие единой спортивной формы у обучающихся.</i></p> <p><i>Четко и ясно ставить задачи для повышения сознательности и активности обучающихся.</i></p> <p><i>Всё ведение мяча – без зрительного контроля. Работа стопы перекатом с пятки на носок.</i></p> <p><i>Движения выполняются плавно, исключая рывки.</i></p> <p><i>Работа стопы перекатом с пятки на носок.</i></p> <p><i>Колено поднимается до уровня пояса. Спина прямая.</i></p> <p><i>Вперед не наклоняться. Свободная рука работает как при беге.</i></p> <p><i>Выполняется на носках.</i></p>

		<p>Правая нога – правая рука, затем смена движений;</p> <p>г) бег скрестным шагом левым боком, ведение правой рукой, затем смена движений;</p> <p>д) прыжки «классики» с ведением мяча правой, потом левой рукой.</p>		<p><i>Выполняется на носках, чередуется левая нога и правая нога.</i></p>
2.	<p><b>Основной этап – 60 минут</b></p> <p><u>Цель для обучающихся</u> – обучение специальным знаниям и навыкам и совершенствование ранее изученных.</p> <p><u>Цель для тренера-преподавателя</u> – мотивация обучающихся к активности при совершенствовании взаимодействия двух игроков.</p> <p><u>Задачи:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- овладение тактическими навыками игры;</li> <li>- выявить и своевременно исправить возникающие затруднения в выполнении задания;</li> <li>- развить скоростно-силовую выносливость и быстроту взаимодействия с партнерами по команде, оперативность мышления;</li> <li>- совершенствовать технику ведения мяча с сопротивлением.</li> </ul> <p><u>Основные положения нового материала:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- создание зрительного образа игровой комбинации;</li> <li>- выполнение игровой комбинации обучающимися;</li> <li>- применение изучаемого тактического действия в игре по всей площадке.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствование ведения мяча с сопротивлением.</li> <li>• Совершенствование взаимодействия двух игроков (наведение, двойка).</li> <li>• Развитие скоростно-силовой выносливости</li> </ul> <p>1. Игра 1 x 1 на половину площадки по кругу. Оба игрока с ведением мяча.</p> <p>2. Упражнение в парах. Игрок № 1 перемещается вперед с высоким подниманием бедра и ведением мяча. Игрок № 2 удерживает игрока № 1 за талию и оказывает сопротивление его продвижению вперед. Ведение сначала правой рукой, затем левой рукой. Игроки меняются ролями.</p> <p>3. То же самое, только игрок № 1 выполняет упражнение с двумя мячами.</p>	<p>5 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>3 мин.</p>	<p>В целях эффективного восприятия обучающимися материала, использовать схематичный проказ на баскетбольной доске и планшете.</p> <p><i>Нападающий использует наибольшее количество переводов мяча для смены направления движения, защитник контролирует дистанцию 1,5 м. – 2 м. Контролировать ведение мяча. Колени поднимаются до уровня пояса, без зрительного контроля.</i></p> <p><i>Ведение мяча сбоку.</i></p>

<p><u>Формы и методы обучения и закрепления нового материала:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесные (объяснение); наглядные (показ упражнений); метод целостного и расчлененного обучения, метод упрощения и усложнения.</li> </ul> <p><u>Формы и методы достижения поставленных целей:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практические (упражнения);</li> <li>- игровой метод.</li> </ul> <p><u>Формы и методы организации деятельности обучающихся:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- индивидуальная, групповая</li> </ul> <p><u>Критерии определения уровня заинтересованности обучающихся к излагаемому материалу:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- своевременное и правильное выполнение технических и тактических движений;</li> <li>- взаимодействия с партнером и чувство командного духа.</li> </ul> <p><u>Критерии, позволяющие определить степень усвоения обучающимися нового материала:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение изучаемого материала без ошибок, искажающих структуру движения.</li> </ul> <p><u>Пути и методы реагирования на ситуацию, когда не все обучающиеся освоили новый материал:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- целостное выполнение приема с акцентом на неправильно выполняемые детали;</li> <li>- систематическое и многократное повторение приемов и действий.</li> </ul>	<p>4. Упражнение в тройках. Игра на всю площадку 1 x 2.</p>	9 мин.	<p><i>Использовать переводы, рывки и обманные движения. Ведение мяча низкое.</i></p> <p><i>Передача точно в руки партнеру. При скрестном перебегании использовать максимальную скорость и контролировать место нахождения партнера.</i></p> <p><i>При заслоне нападающие игроки проходят максимально близко к друг другу. Игрок № 1 после заслона делает поворот и движение к кольцу. При заслоне ноги согнуты, встречает защитника лицом</i></p> <p><i>Контроль за дыханием. Следить за техникой выполнения броска.</i></p> <p><i>При выполнении заслона исключит фолы в нападении. Заслон ставить максимально близко друг к другу.</i></p>
	<p>5. Игра 2 x 2 по всей площадке. Нападающие игроки перемещаются до центральной линии при помощи передач. Игрок без мяча пробегает по диагонали перед игроком с мячом. На противоположной стороне площадки встречают два защитника. Игра до попадания мячом в корзину.</p>	11 мин.	
	<p>6. Игра на одно кольцо 2 x 2 (после двух заслонов).</p>	11 мин.	
		5 мин.	
	<p>1-я половина площадки – игрок № 1 ставит заслон игроку № 2 и они меняются местами. Защитник после заслона проходит следом за игроком с мячом и занимает правильное исходное положение.</p>	13 мин.	
	<p>2-я половина площадки – игрок № 1 ставит 2-ой заслон игроку № 2 и они</p>		

		<p>играют до попадания мяча в корзину. Защитник проходит заслон с другой стороны (ближе к кольцу).</p> <p>7. Штрафные броски в парах 2 серии по пять попаданий подряд каждый.</p> <p>8. Игра 3 x 3 «челноком».</p> <p>Три нападающих игрока перед атакой на кольцо используют заслон или наведение.</p>		
<p><b>3.</b></p>	<p><b>Заключительный этап – 10 минут</b></p> <p><u>Цель для обучающихся</u> – осознание удовлетворенности результатом и самооценка деятельности на учебно-тренировочном занятии.</p> <p><u>Цель для тренера-преподавателя</u> - оценить деятельность обучающихся по конечному результату и определить степень заинтересованности в изучаемом предмете.</p> <p><u>Задача:</u></p> <p>- постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние.</p> <p><u>Методы организации и оценивания работы:</u></p> <p>- словесные (диалог, беседа, похвала, одобрение).</p>	<p>1. Челночный бег 3 серии:</p>  <p>1 серия – заканчивается бегом от лицевой линии до лицевой линии.</p> <p>2. Ходьба на восстановление дыхания.</p> <p>3. Подведение итогов учебно-тренировочного занятия тренером-преподавателем.</p> <p>4. Задание на дом – просмотр игр Премьер Лиги России по баскетболу среди женских команд в режиме онлайн или на DVD дисках. (Цель – закрепление полученных знаний и развитие оперативного мышления).</p> <p>5. Организованное окончание учебно-тренировочного занятия.</p>	<p>8 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>30 сек.</p> <p>30 сек.</p>	<p><i>Скорость максимальная. Пауза отдыха между сериями: 15 – 20 сек.</i></p> <p><i>Следить за дыханием и правильностью выполнения упражнений.</i></p> <p><i>Отметить наиболее отличившихся.</i></p> <p><i>Поблагодарить всех за проделанную работу. После занятия рекомендован душ.</i></p>

**План-конспект №\_\_**  
**учебно-тренировочного занятия по баскетболу**  
**для групп спортивной специализации (4 года обучения)**

**Проводящий: тренер-преподаватель \_\_\_\_\_**

**Тема занятия** – «Тактика нападения»

**Тип занятия** – комбинированное занятие

**Вид занятия** - учебно-тренировочное

**Цель:** «Совершенствование групповых взаимодействий игроков в нападении»

**Задачи:**

1. Совершенствовать взаимодействия 3-х игроков.
2. Совершенствование взаимодействия: «сдвоенный заслон».
3. Совершенствование взаимодействия: «наведение на 2-х игроков».

**Возраст занимающихся:** - 14-15 лет (8 человек)

**Период** – предсоревновательный

**Дата и место проведения:** 00.00.20\_\_г., спортивный зал МОУ СОШ № 40 Дзержинского района г. Волгограда

**Методическое оснащение:**

- **методы обучения:** словесный метод (беседа, объяснение); наглядный метод (показ движений); практический (упражнения); игровой; поточный

- **методы организации обучения:** фронтальный, групповой

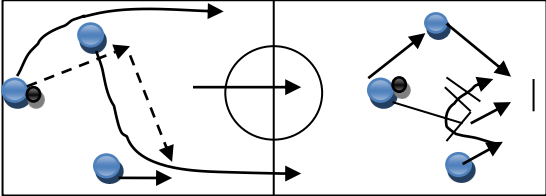
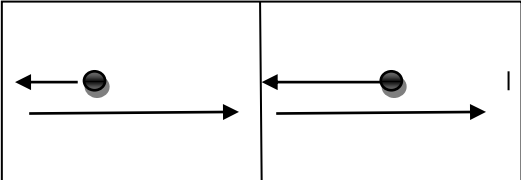
- **инвентарь и оборудование:** баскетбольные мячи – 12 шт., стойки, свисток, разноцветные накидки – 6 шт., баскетбольная доска, маркер для доски, планшет (мультимедийное оснащение).

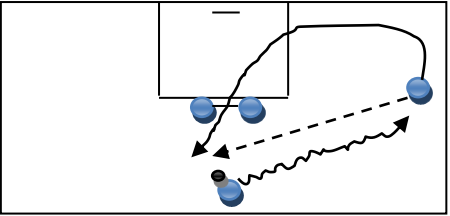
**Время занятия** – 90 минут

**Основные источники информации:**

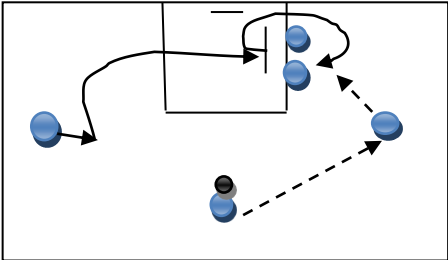
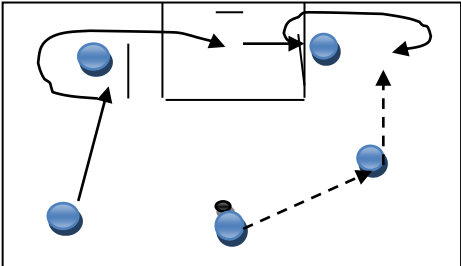
1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва «Баскетбол», допущенная Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту, под редакцией Портнова Ю.М., Башкировой В.Г. //Москва, 2004г.
2. Дополнительная образовательная программа «Баскетбол» для обучающихся 8 - 22 лет, утвержденная на заседании методического совета МОУ СДЮСШОР № 2 (протокол № 9 от 01.09.2011г.).

№	Этапы работы	Содержание этапа	Доз-ка	Организационно-методические указания
1	2	3	4	5
1.	<p><b>Организационно-подготовительный этап – 20 минут</b></p> <p><i>Цель для обучающихся</i> – организация и подготовка занимающихся к последующей деятельности.</p> <p><i>Цель для тренера-преподавателя</i> – создание условий для максимально эффективной работы обучающихся на учебно-тренировочном занятии.</p> <p><u>Задачи:</u></p> <p>9. Мобилизовать внимание и повысить эмоциональный тонус обучающихся.</p> <p>10. Подготовить двигательный аппарат и повысить деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.</p> <p><u>Методы организации работы:</u></p> <p>- методы обучения – словесные (диалог); наглядные (показ упражнений); практические (показ упражнений); игровой;</p> <p>- методы организации работы обучающихся – фронтальный.</p>	<p><b>1. Построение в шеренгу. Приветствие.</b></p> <p><b>2. Сообщение цели и задач учебно-тренировочного занятия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Совершенствовать взаимодействие 3-х игроков.</u></li> <li>• <u>Совершенствование взаимодействия: «сдвоенный заслон».</u></li> <li>• <u>Совершенствование взаимодействия: «наведение на 2-х игроков».</u></li> </ul> <p><b>3. Общеразвивающие упражнения:</b></p> <p>3.3. Бег с ведением 2-х мячей одновременно, попеременно, с переводом перед собой с руки на руку со сменой направления (зигзаг)</p> <p>3.4. Растяжка индивидуальная.</p> <p><b>4. Специальные беговые упражнения с ведением мяча:</b></p> <p>а) бег с высоким подниманием бедра, правая нога – правая рука, затем смена движений;</p> <p>б) бег с захлестыванием голени. Правая нога – правая рука, затем смена движений;</p> <p>в) бег скрестным шагом левым боком, ведение правой рукой, затем смена движений;</p> <p>г) подскоки с ноги на ногу. Ведение</p>	<p>1 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>3 мин</p> <p>9 мин.</p> <p>5 мин.</p>	<p><i>Проверка внешнего вида и наличие единой спортивной формы у обучающихся.</i></p> <p><i>Четко и ясно ставить задачи для повышения сознательности и активности обучающихся.</i></p> <p><i>Ведение мяча выполняется без зрительного контроля.</i></p> <p><i>Движения выполняются плавно, исключая рывки.</i></p> <p><i>Колено поднимается до уровня пояса. Спина прямая.</i></p> <p><i>Вперед не наклоняться. Свободная рука работает как при беге.</i></p> <p><i>Выполняется на носках.</i></p> <p><i>Работа стопы перекатом с пятки на носок.</i></p>

		<p>сначала правой рукой, затем левой рукой; д) перемещение в защитной стойке правым-левым боком с ведением мяча.</p>		<p><i>Ноги согнуты, спина прямая, смотреть вперед.</i></p>
<p>2.</p>	<p><b>Основной этап – 60 минут</b> <u>Цель для обучающихся</u> – обучение специальным знаниям и навыкам и совершенствование ранее изученных. <u>Цель для тренера-преподавателя</u> – мотивация обучающихся к активности при совершенствовании взаимодействия 3-х игроков. <u>Задачи:</u> - овладение тактическими навыками игры; - выявить и своевременно исправить возникающие затруднения в выполнении задания; - развить скоростно-силовую выносливость и быстроту взаимодействия с партнерами по команде, оперативность мышления; - совершенствовать тактику взаимодействия 3-х и 2-х игроков <u>Основные положения нового материала:</u> - создание зрительного образа игровой комбинации; - выполнение игровой комбинации обучающимися; - применение изучаемого тактического действия в игре по всей площадке. <u>Формы и методы обучения и закрепления нового материала:</u> - словесные (объяснение); наглядные</p>	<p><b>1. Совершенствование взаимодействий трех игроков.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>«Восьмерка» с переходом в «тройку» с наведением.</li> </ul>  <p>Выход на кольцо через «тройку» с наведением и атакой кольца, как с правой стороны, так и левой.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>То же, против двух защитников.</li> </ul>  <p>1-й защитник работает от лицевой линии до средней; 2-ой от средней до кольца.</p> <p><b>5. Штрафные броски в парах</b> <b>6. Совершенствование взаимодействия: «сдвоенный заслон».</b></p>	<p>7 мин.</p> <p>7 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>7 мин.</p>	<p><i>В целях эффективного восприятия обучающимися материала, использовать схематичный проказ на баскетбольной доске и планшете.</i></p> <p><i>Требовать сильную передачу, движение по «восьмерке» на скорости.</i></p> <p><i>Контролировать передачу мяча. Передача мяча должна идти на выход врывающемуся партнёру.</i></p> <p><i>Передачу необходимо чередовать: с отскоком от пола и от плеча одной рукой.</i></p> <p><i>Выполняются 4 серии бросков по 10 попаданий.</i></p> <p><i>Упражнение необходимо выполнить как в правую, так и в</i></p>

<p>(показ упражнений); метод целостного и расчлененного обучения, метод упрощения и усложнения.</p> <p><u>Формы и методы достижения поставленных целей:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практические (упражнения);</li> <li>- игровой метод.</li> </ul> <p><u>Формы и методы организации деятельности обучающихся:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- индивидуальная, групповая.</li> </ul> <p><u>Критерии определения уровня заинтересованности обучающихся к излагаемому материалу:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- своевременное и правильное выполнение технических и тактических движений;</li> <li>- взаимодействия с партнером и чувство командного духа.</li> </ul> <p><u>Критерии, позволяющие определить степень усвоения обучающимися нового материала:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение изучаемого материала без ошибок, искажающих структуру движения.</li> </ul> <p><u>Пути и методы реагирования на ситуацию, когда не все обучающиеся освоили новый материал:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- целостное выполнение приема с акцентом на неправильно выполняемые детали;</li> <li>- систематическое и многократное повторение приемов и действий.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Крайний нападающий наводится на 2-х центров на штрафной линии и, пройдя между ними, выбегает для дальнего броска в кольцо.</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Крайний нападающий наводится на 2-х центров в позиции «сдвоено», пройдя между ними, выбегает для атаки кольца в прыжке.</li> </ul>  <p><b>4. Совершенствование взаимодействия: «наведение на двух игроков»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Перегрузка»</li> </ul>	<p>7 мин. левую стороны площадки.</p> <p>7 мин. <i>Два центра должны сомкнуться, преградив путь защитнику и выпустить нападающего для атаки кольца.</i></p> <p>7 мин. <i>Упражнение необходимо выполнить как в правую, так и в левую стороны.</i></p> <p>7 мин. <i>Два центра должны сомкнуться, преградив путь защитнику и выпустить нападающего для атаки кольца.</i></p> <p>7 мин. <i>При заслоне нападающие игроки проходят максимально близко друг другу.</i></p> <p>7 мин. <i>При заслоне ноги согнуты, встречать защитника лицом. При выполнении заслона исключить фолы в нападении.</i></p>
---	---	---



		 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Наведение на 2-х центров.</li> </ul>  <p><b>5. Учебная игра 5 x 5 с заданием в нападении:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Тройка» с наведением;</li> <li>• «Сдвоенный заслон»</li> <li>• «Перегрузка»</li> </ul> <p><b>6. Штрафные броски в парах</b></p>	<p>9 мин.</p> <p>4 мин.</p>	<p>Упражнения необходимо выполнить как в правую, так и левую стороны.</p> <p><i>Следить за техникой выполнения заслонов и передач.</i></p> <p><i>Упражнения необходимо выполнить как в правую, так и левую стороны.</i></p> <p><i>Система защиты - личная</i> <i>6 серий бросков по 2 подряд.</i></p>
<p><b>3.</b></p>	<p><b>Заключительный этап – 10 минут</b> <u>Цель для обучающихся</u> – осознание удовлетворенности результатом и самооценка деятельности на учебно-тренировочном занятии. <u>Цель для тренера-преподавателя</u> - оценить деятельность обучающихся по конечному результату и определить степень</p>	<p>1. Серийные прыжки через скакалку:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки на 2-х</li> <li>• Прыжки на правой</li> <li>• Прыжки на левой</li> <li>• Прыжки с ноги на ногу</li> <li>• Скрестные прыжки</li> </ul>	<p>7 мин.</p>	<p><i>Скорость максимальная. Пауза отдыха между сериями: 15 – 20 сек.</i></p> <p><i>Следить за дыханием и правильностью выполнения упражнений.</i></p>

	<p>заинтересованности в изучаемом предмете.</p> <p><u>Задача:</u> - постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние.</p> <p><u>Методы организации и оценивания работы:</u> - словесные (диалог, беседа, похвала, одобрение).</p>	<p>2. Ходьба на восстановление дыхания.</p> <p>3. Подведение итогов учебно-тренировочного занятия тренером-преподавателем.</p> <p>4. Задание на дом – просмотр игр Премьер Лиги России по баскетболу среди женских команд в режиме онлайн или на DVD дисках. <i>(Цель – закрепление полученных знаний и развитие оперативного мышления).</i></p> <p>5. Организованное окончание учебно-тренировочного занятия.</p>	<p>2 мин.</p> <p>30 сек.</p> <p>30 сек.</p>	<p><i>Отметить наиболее отличившихся.</i></p> <p><i>Поблагодарить всех за проделанную работу. После занятия рекомендован душ.</i></p>
--	---	--	---	---

**План-конспект №\_\_  
учебно-тренировочного занятия по баскетболу  
для групп спортивной специализации (5 года обучения)**

**Проводящий: тренер-преподаватель \_\_\_\_\_**

**Тема занятия** – «Тактика нападения»

**Тип занятия** – комбинированное занятие

**Вид занятия** - учебно-тренировочное

**Цель:** «Совершенствование групповых действий игроков в нападении»

**Задачи:**

1. Совершенствование передачи мяча в движении.
2. Совершенствование взаимодействия трех игроков, при численном преимуществе (3 х 2).
3. Развитие скоростной выносливости.

**Возраст занимающихся:** - 15-16 лет (7 человек)

**Период** – соревновательный

**Дата и место проведения:** 00.00.20\_\_г., спортивный зал МОУ СОШ № 34 Краснооктябрьского района г. Волгограда

**Методическое оснащение:**

- **методы обучения:** словесный метод (беседа, объяснение); наглядный метод (показ движений); практический (упражнения); игровой; поточный

- **методы организации обучения:** фронтальный, групповой

- **инвентарь и оборудование:** баскетбольные мячи – 7 шт., свисток, разноцветные накидки – 6 шт., баскетбольная доска, маркер для доски, планшет (мультимедийное оснащение).

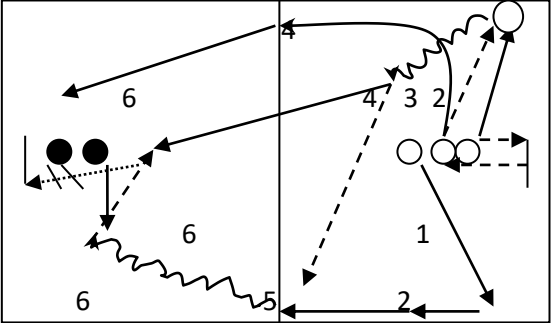
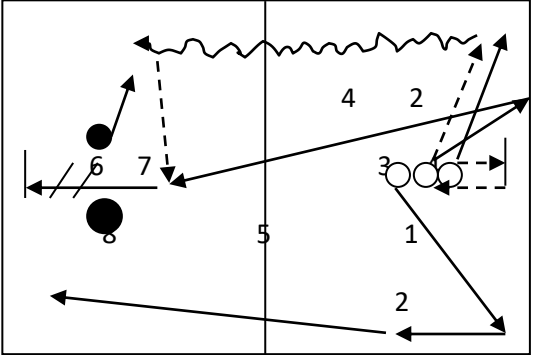
**Время занятия** – 90 минут

**Основные источники информации:**

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва «Баскетбол», допущенная Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту, под редакцией Портнова Ю.М., Башкировой В.Г. //Москва, 2004г.
2. Дополнительная образовательная программа «Баскетбол» для обучающихся 8 - 22 лет, утвержденная на заседании методического совета МОУ СДЮСШОР № 2 (протокол № 9 от 01.09.2011г.).

№	Этапы работы	Содержание этапа	Доз-ка	Организационно-методические указания
1	2	3	4	5
1.	<p><b>Организационно-подготовительный этап – 25 минут</b></p> <p><i>Цель для обучающихся</i> – организация и подготовка занимающихся к последующей деятельности.</p> <p><i>Цель для тренера-преподавателя</i> – создание условий для максимально эффективной работы обучающихся на учебно-тренировочном занятии.</p> <p><u>Задачи:</u></p> <p>11. Мобилизовать внимание и повысить эмоциональный тонус обучающихся.</p> <p>12. Подготовить двигательный аппарат и повысить деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.</p> <p><u>Методы организации работы:</u></p> <p>- методы обучения – словесные (диалог); наглядные (показ упражнений); практические (показ упражнений); игровой;</p> <p>- методы организации работы обучающихся – фронтальный.</p>	<p>1. Построение в шеренгу. Приветствие.</p> <p>2. Сообщение цели и задач учебно-тренировочного занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выявление необходимости разбора игровых ситуаций; разбор с обучающимися тактических ошибок при взаимодействии 3-х игроков при численном преимуществе; эффективное применение тактических ситуаций в игре для достижения победы.</li> </ul> <p>3. Общеразвивающие упражнения:</p> <p>3.5. Бег с ведением (перемещение от лицевой до лицевой линии, вперед правой рукой обратно левой рукой).</p> <p>4. Растяжка индивидуальная.</p> <p>5. Перемещение в парах на половину площадки в обход по кругу:</p> <p>а) в параллельной стойке приставным шагом с передачами двумя мячами (мячи теннисный и баскетбольный);</p> <p>б) обычный бег в сочетании передач двумя мячами; один мяч об пол,</p>	<p>1 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>3 мин</p> <p>9 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>4 мин.</p>	<p><i>Проверка внешнего вида и наличие единой спортивной формы у обучающихся.</i></p> <p><i>Четко и ясно ставить задачи для повышения сознательности и активности обучающихся.</i></p> <p><i>Работа стопы перекатом с пятки на носок, ведение мяча сбоку без зрительного контроля.</i></p> <p><i>Движения выполняются плавно, исключая рывки.</i></p> <p><i>Сесть на ноги, передача от груди двумя руками</i></p> <p><i>Бег с пятки на носок, передача выполняется одной рукой</i></p>

		<p>другой мяч поверху (мяч волейбольный и баскетбольный);</p> <p>в) бег вперед, один игрок перемещается спиной вперед, другой игрок лицом вперед, передача выполняется двумя мячами с руки на руку (мячи теннисный и волейбольный).</p>		<p><i>Руки наверху, передача мяча выполняется одновременно предплечьем и кистью точно в руку партнеру.</i></p>
2.	<p><b>Основной этап – 54 минуты</b></p> <p><u>Цель для обучающихся</u> – совершенствование ранее изученных специальных знаний и навыков.</p> <p><u>Цель для тренера-преподавателя</u> – мотивация обучающихся к активности при совершенствовании взаимодействия трех игроков при численном преимуществе.</p> <p><u>Задачи:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- овладение тактическими навыками игры;</li> <li>- выявить и своевременно исправить возникающие затруднения в выполнении задания;</li> <li>- развить скоростную выносливость, быстроту взаимодействия с партнерами по команде, оперативность мышления;</li> <li>- совершенствовать технику передачи мяча в движении.</li> </ul> <p><u>Основные положения нового материала:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- создание зрительного образа игровой комбинации;</li> <li>- выполнение игровой комбинации обучающимися;</li> <li>- применение изучаемого тактического действия в игре по всей площадке.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Совершенствование передачи мяча в движении.</li> <li>❖ Совершенствование взаимодействия трех игроков при численном преимуществе (3 x 2).</li> <li>❖ Развитие скоростной выносливости</li> </ul> <p>1. Подвижные игры:</p> <p>1.1.«Догонялки с передачами»</p> <p>Игра по всей площадке: 2 водящих игроков перемещаются без ведения мяча при помощи передач. Задача коснуться игрока мячом в руках и он присоединяется к водящим. Цель догнать всех игроков. Выигрывает игрок, которого коснуться последним.</p> <p>1.2.«10 передач»</p> <p>Игра проводится без ведения мяча, до 1-ти передач, выполненных одной командой. В случае потери мяча, нарушение правил (пробежка), фолов, мяч передается другой команде и счет обновляется.</p>	<p>6 мин.</p> <p>7 мин.</p>	<p>В целях эффективного восприятия обучающимися материала, использовать схематичный проказ на баскетбольной доске и планшете.</p> <p><i>Контролировать перемещения водящих игроков без нарушений (пробежек), мячом не бросать. Убегающие игроки должны смотреть вперед, используя обманные движения.</i></p> <p><i>Контролировать нарушение правил игры, фолы и ауты. Перемещаться и выбегать для получения мяча на свободное место. Использовать повороты с мячом, передавать мяч точно в руки партнеру.</i></p>

<p><u>Формы и методы обучения и закрепления нового материала:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесные (объяснение); наглядные (показ упражнений); метод целостного и расчлененного обучения, метод упрощения и усложнения.</li> </ul> <p><u>Формы и методы достижения поставленных целей:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практические (упражнения);</li> <li>- игровой метод.</li> </ul> <p><u>Формы и методы организации деятельности обучающихся:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- индивидуальная, групповая</li> </ul> <p><u>Критерии определения уровня заинтересованности обучающихся к излагаемому материалу:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- своевременное и правильное выполнение технических и тактических движений;</li> <li>- взаимодействия с партнером и чувство командного духа.</li> </ul> <p><u>Критерии, позволяющие определить степень усвоения обучающимися нового материала:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение изучаемого материала без ошибок, искажающих структуру движения.</li> </ul> <p><u>Пути и методы реагирования на ситуацию, когда не все обучающиеся освоили новый материал:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- целостное выполнение приема с акцентом на неправильно выполняемые детали;</li> <li>- систематическое и многократное повторение приемов и действий.</li> </ul>	<p>Выигрывает команда, набравшая 10 передач.</p> <p>2. Упражнение 3 x 2 (последовательность перемещения обозначена на схеме цифрами)</p>  <p>3. Упражнение 3 x 2 с запаздывающим нападающим (последовательность перемещения обозначена на схеме цифрами)</p> 	<p>14 мин.</p> <p>10 мин.</p>	<p>Защитник используя перемещения, провоцирует нападающего на ошибку. Три игрока должны занять три «коридора», при помощи передач и обманных движений закончить атакой свободным игроком. Перемещения на максимальной скорости.</p> <p>Запаздывающий игрок касается лицевой линии, присоединяется к нападающим, заняв свободный «коридор». При помощи передач и обманных движений закончить атакой свободным игроком. Перемещения на максимальной скорости.</p>
---	--	-------------------------------	---

		<p>3. Игра 3 x 3 «челноком». Три нападающих игрока перед атакой на кольцо делают 4 передачи без ведения мяча.</p> <p>4. Штрафные броски в парах 5 серий по три попадания подряд каждый.</p>	<p>13 мин.</p> <p>4 мин.</p>	<p><i>Во время выполнения передач ведение запрещено. Игроки используют свободное место на площадке для получения мяча. При атаке кольца использовать технические элементы заслоны и наведения.</i> <i>Следить за дыханием и техникой выполнения броска.</i></p>
3.	<p><b>Заключительный этап – 11 минут</b> <u>Цель для обучающихся</u> – осознание удовлетворенности результатом и самооценка деятельности на учебно-тренировочном занятии. <u>Цель для тренера-преподавателя</u> - оценить деятельность обучающихся по конечному результату и определить степень заинтересованности в изучаемом предмете.</p> <p><u>Задача:</u> - постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние.</p> <p><u>Методы организации и оценивания работы:</u> - словесные (диалог, беседа, похвала, одобрение).</p>	<p>1. Общефизические упражнения на мышцы пресса, спины, отжимания от пола. Индивидуальная работа.</p> <p>2. Упражнения на восстановление.</p> <p>3. Подведение итогов учебно-тренировочного занятия тренером-преподавателем.</p> <p>4. Задание на дом – просмотр игр Премьер Лиги России по баскетболу среди женских команд в режиме онлайн или на DVD дисках. (Цель – закрепление полученных знаний и развитие оперативного мышления).</p> <p>5. Организованное окончание учебно-тренировочного занятия.</p>	<p>8 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>30 сек.</p> <p>30 сек.</p>	<p><i>Следить за дыханием и правильностью выполнения упражнений.</i></p> <p><i>При выполнении движения плавные, медленные, без рывков.</i> <i>Отметить наиболее отличившихся.</i></p> <p><i>Поблагодарить всех за проделанную работу. После занятия рекомендован душ.</i></p>