

**План – конспект
внеурочного занятия (7-9 класс) МБОУ «Горельская СОШ»**

Раздел: *«Баскетбол»*

Тема: *«Совершенствование техники броска мяча в кольцо с разных позиций».*

Цель занятия: способствование развития двигательных качеств и повышение работоспособности организма.

Задачи:

Образовательные:

- развивать "чувство мяча" и координационные способности;
- совершенствовать технику броска мяча с разных точек, технику передачи баскетбольного мяча (в движении);
- совершенствовать технику ведения мяча.

Оздоровительные:

- развивать скоростно-силовые качества, быстроту реакции, точность движений, меткость;
- развивать скоростную выносливость, прыгучесть.

Воспитательные:

- формировать потребности и умение выполнять упражнения в соответствии с игрой в баскетбол.
- развивать интерес к этому виду спорта. Развивать чувство коллективизма и взаимовыручки.

Место проведения: спортивный зал МБОУ «Горельская СОШ»

Время проведения: 45 минут

Дата проведения: «_09_» ноября 2018г.

Инвентарь: баскетбольные мячи по кол-ву учащихся, фишки, секундомер.

Учитель: Щукин Вячеслав Юрьевич

№ п/п части зан-я	Программный материал	Дозировка	Организационно-методические указания
I	<p align="center">Вводная часть занятия</p> <p>А) Построение. Приветствие. Б) Постановка цели и сообщение задач занятия</p> <p>Разминка. - Равномерный бег</p> <p>- Перемещение приставными шагами правым и левым боком по периметру баскетбольной площадки. - Перемещение в стойке защитника правым и левым боком по периметру и вдоль баскетбольной площадки</p> <p>Упражнения для подготовки связок и мышц к тренировочной работе.</p> <p>- Прыжковые упражнения 1. прыжки на двух левым и правым боком вперед и назад 2 прыжки на двух в лево, вправо спиной вперед - Челночный бег - Бег с высоким подниманием бедра с пробеганием отрезков разной длины - Прыжки вверх из положения упор присев</p>	<p>12-15мин</p> <p>1 мин 1 мин 2 мин 2 мин 2 мин 18 м 18 м 3/10 м</p>	<p>Обратить внимание на внешний вид занимающихся</p> <p>Темп спокойный. Ступню на пол ставить с пятки. По лицевым линиям правым боком, по боковым – левым.</p> <p>Таз опустить, сесть ниже, спину держать прямо и ступни не перекрещивать. Шаги умеренные, короткие. Пальцы рук разведены в стороны и напряжены.</p> <p>Смотреть за правильным положением ног</p>
II	<p align="center">Основная часть</p> <p>А) <i>Формирование чувства мяча:</i> - перекладывание б/б мяча из правой руки в левую (за спиной) - над головой</p> <p>- вокруг туловища - перекладывание мяча "восьмеркой" вокруг голени - подбросить мяч вверх и поймать его за</p>	<p>25 -27 мин</p> <p>10-20 раз 10-20 раз 10-20 раз 10-20 раз 10 раз</p>	<p>Каждый занимающийся берет мяч: на уровне груди; на высоту выпрямленных рук, изменяя расстояние; по часовой стрелке, против не касаясь пола.</p>

спиной -подбросить перед собой, под ногами поймать за спиной -поднять мяч с пола в ведении (правой, левой) -ведение мяча перед собой -ведение мяча под ногами «восьмеркой» - ведение мяча правой (левой) рукой по залу -ведение мяча попеременно -ведение с преодолением препятствий	10-20 раз 3 раза 10-20 раз 10-20 раз 1 мин 1 мин 3-3 мин	Широкая стойка. Следить за работой кисти. Менять руки. Со сменой рук, заводить за спину. Соблюдать дистанцию. Менять ведущую руку. Смотреть за работой рук и ног.
Б) Совершенствование техники владения б/б мячом: -ловля и передача б/б мяча с боку после ведения на месте в парах -ловля и передача с выпадом в сторону с отскоком от пола (правой и левой ногой) -ведение мяча с обводкой напарника, остановка прыжком, вращение вокруг своей оси, передача мяча двумя руками от груди -ведение двумя мячами в низкой стойке -ведение в парах двумя мячами со сменой напарника по сигналу -работа в парах с использованием теннисного мяча	8-10 передач 5-8 раз 5 раз 5-8 раз 40 мет	Напомнить положение тела в стойке баскетболиста. Работа кисти. Выставлять локоть от пассивного защитника. Обратить внимание на пробежки, поднятый локоть на уровне плеча. Обратить внимание на синхронность работы рук и ног.
В) Совершенствование техники броска в движении: - выполнение броска после передачи в быстрый отрыв с двойного шага из под щита -выполнение броска после остановки прыжком с линии штрафного броска	3-4 раза 3-4 раза	Правильно выполнять двойной шаг. Контролировать положение локтя и кисти во время броска.
Г) Штрафные броски в парах. На одном кольце работает одна пара. Броски мяча в парах стоя лицом к щиту. Два игрока выполняют бросок в щит и меняются местами, принимая мяч напарника. <i>Штрафные броски в группе 5 человек.</i> Четверо игроков становятся по дуге под щитом и по очереди подают мячи пробивающему штрафные Тоже упражнение, но после каждого броска игрок выполняет два отжимания(сгибание и разгибание рук в упоре)	8-10 раз 2 мин 2 мин	Контролировать работу ног. Акцентировать внимание на работу кисти. Контролировать правильность выполнения упражнения.
Д) Учебная игра 5*5 с выполнением заданий (броски в кольцо с разных точек	3-4 мин	Игра по правилам баскетбола, вести счет игры вслух.

	после передач, обманных движений, финтов)		
III	<p style="text-align: center;"><u>Заключительная часть</u></p> <p>А) Выполнение задания по броскам с точек: штрафные – из 10 бросков 8 попаданий; с семи точек 5 попаданий; с 5 точек 4 попадания и из пяти трех очковых 4 попадания.</p> <p>Б) Подведение итогов занятия.</p>	4-5 мин.	<p>Контролировать локоть, кисть, траекторию полёта мяча. Считать только чистые попадания. Каждое упражнение выполняется, не менее 20 сек.</p> <p>Отметить результативность каждого учащегося.</p>