

МБОУ «Емецкая средняя школа им. Н. М. Рубцова»

План-конспект открытого занятия по баскетболу для занимающихся старшей группы.

**Тема: "Баскетбол как средство совершенствования оперативного
мышления"**

**Педагог дополнительного образования
Гольшева Виктория Евгеньевна
первой категории.**

Цель: Способствовать развитию двигательных качеств юных баскетболистов

Задачи:

Образовательные:

- Развитие "чувства мяча" и координационные способности.
- Совершенствование техники передачи - ловли баскетбольного мяча (в движении).
- Совершенствование техники 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. Пропаганда баскетбола.

Место проведения: Спортивный зал.

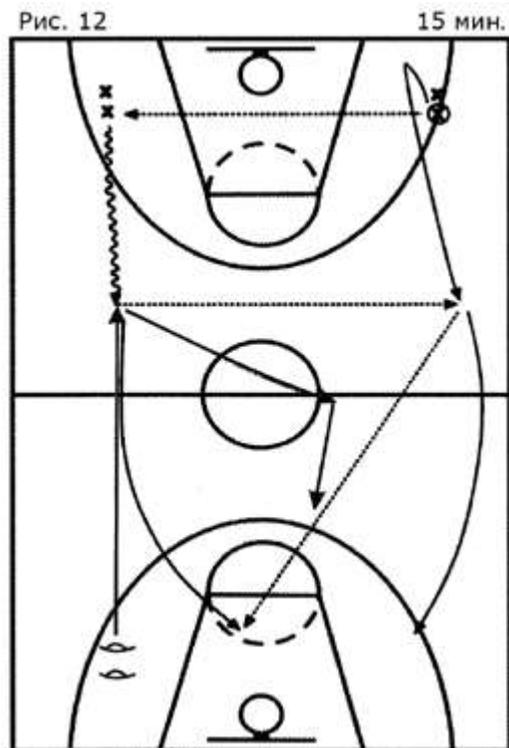
Инвентарь: баскетбольные мячи, стойки, майки разных цветов.

План занятия

Часть урока	Содержание урока	Время	Организационно-методические указания
I	Вводная	12 мин.	
	1. Построение, сообщение задач.	1	Обратить внимание на форму и обувь занимающихся.
	2. Инструктаж по Т.Б.	3	
	3. Ходьба с мячом <ul style="list-style-type: none"> • На носках, с вращением мяча вокруг головы • На пятках, с вращением мяча вокруг туловища • На внешней стороне стопы, с вращением мяча вокруг головы и вокруг туловища • Перекат с пятки на носок, мяч за спиной • Ходьба в низком приседе, ведение мяча. • Выпады-мяч под ногой восьмёркой • Наклоны-мячом касаемся пола 	4	Следить за правильной постановкой стоп.
	4. Специальные беговые упражнения с ведением б/б мяча (сначала ведение правой, затем ведение левой рукой)	4	

	<ul style="list-style-type: none"> • Бег с высоким подниманием бедра • Бег с захлестыванием голени • Бег с прямыми ногами • Подскоки • Прыжки на правой и левой ноге • Прыжки приставными шагами правым и левым боком. 		
II	Основная	25 мин	
	<p>1.Перестроение из одной колонны в две Челночный бег Техника сочетания приёмов ведения, броска и подбора мяча.</p> <ul style="list-style-type: none"> - ведение, 2 шага, бросок - ведение, перевод мяча за спиной на средней линии, 2 шага бросок. - ведение, перевод мяча на средней линии за спиной, во время двух шагов мяч проносим за спиной и выполняем бросок по кольцу. 	5	Оценивается правильное ведение, бросок, подбор, ведение без пробежек, правильный бросок - ведение, 2 шага, бросок.
	2.Упражнение для отработки действий защиты и нападения, в парах.	5	Следить за правильностью выполнения защитных и атакующих действий.
	<p>3. Передачи в движении, в парах, двумя руками от груди в пол и двумя руками от груди, бросок по кольцу.</p> <p>Передачи в движении, в тройках с забеганием за спину, бросок по кольцу</p>	5	Следить за правильностью выполнения передач и броска.
	4. «Быстрый прорыв».	5	Игроки команды, овладевшие мячом, каждый раз

Численное превосходство возникает тогда, когда двое нападающих играют против одного защитника или трое нападающих — против двух защитников. В этих случаях атаку заканчивает партнер, который оказался неприкрытым под корзиной противника.

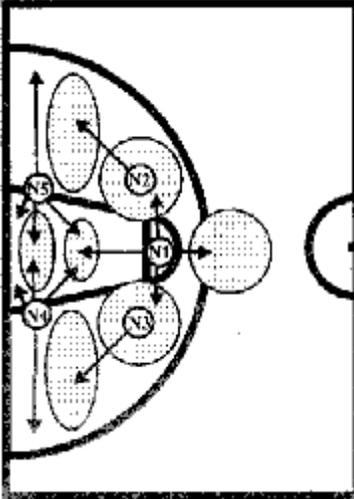


переходят в контратаку, стремятся в минимальное время преодолеть расстояние до щита соперника, добиться численного преимущества и, используя его, атаковать кольцо с близкой дистанции. Игрок может убежать вперед и получить длинную передачу через всю площадку. Возникшая ситуация называется отрывом.

5. Зонная защита 2-2-1. Эта защита применяется подвижными и невысокими командами, нацеленными на перехват

5

В защите игроки перемещаются в зоне, активно противодействуя игроку с мячом и занимая

	<p>мяча и постоянную контратаку. Применяется эта зонная контратака против команд, стремящихся атаковать со средних дистанций. Центральной #5 отвечает за подбор, крайние #3 и #4 отвечают за позиции в углах и подбор мяча и за штрафную линию.</p> <p>Защитники #1 и #2 стремятся закрыть проходы к щиту и в трехсекундную зону, а сами постоянно нацелены на контратаку.</p> 		освободившиеся зоны;
	6. Учебная игра в баскетбол.	10 мин	Игра должна вестись по правилам баскетбола.
III	Заключительная	2-3 мин	

	1. Подведение итогов	2-3 мин	Указать на ошибки, выделить ребят, которые хорошо справились с заданиями. Похвалить всех за работу.
	2. Организованный уход из зала		