

## План-конспект учебно-тренировочного занятия №7

для обучающихся отделения «Баскетбол» МБУДО «ДЮСШ №7» г. Сочи  
уровень подготовки: Б-6

Место проведения: квартира (дом).

Тема занятия: «Техническая подготовка»

### Задачи:

1. Совершенствование техники ведения мяча, броска мяча в мишень (корзину) в движении
2. Развивать двигательные способности, координацию, быстроту и ловкость.
3. Развитие внимания, воли, умения быстро оценить ситуацию.

Инвентарь: баскетбольный мяч.

Продолжительность занятия: 30 минут.

Содержание	дозировка	методические указания
<b>Подготовительная часть - 5 мин.</b>		
Бег: лицом вперёд, спиной, правым, левым боком, скрестным шагом, повороты в движении, остановки, вышагивание	2 мин.	Соблюдать ТБ при выполнении заданий Следить за правильностью выполнения: во время бега спиной, вперед смотреть через правое и левое плечо, во время скрестного шага ногу не тянуть, вышагивание на согнутых ногах
ОРУ на развитие силы, прыгучести - Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. - Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). - Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; - Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. - Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад.	3 мин.	Следить за правильностью выполнения
<b>Основная часть- 20 мин.</b>		
<b>Ведение мяча на месте:</b> - восьмёрка вокруг правой потом вокруг левой ноги, вокруг туловища - качели левой рукой, правой - перевод с правой на левую руку и наоборот	18 мин	Следить за правильностью выполнения. Во время ведения мяча ноги в коленях согнуты, спина ровная, плечи вперёд

<p>-сидя, лежа, стоя  - приставным шагом:  влево, вправо, на месте вперед, назад  - ведение мяча по прямой от лицевой до средней линии, на средней сделать поворот спиной вперед.  Перевести мяч с правой руки на левую</p>		
<b>Тема «Организация и проведение спортивных соревнований в школе»</b>		
 <p style="text-align: center;"><b>«ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ  СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ  В ШКОЛЕ»</b></p>	2 мин	Ознакомиться с презентацией <span style="float: right;">с</span>
<b>Заключительная часть- 5 мин.</b>		
Упражнения на растяжку	5 мин	Все упражнения выполняется без рывков