

Учебно- тренировочное занятие по
баскетболу:

**Комбинированное занятие по
технической, тактической и физической
подготовке**

Тренер-преподаватель
МБОУ ДОД «ДЮСШ»
Тугашов Д.А.

г.Покачи, 2014

Твоя мечта должна быть как оранжевый мячик – чем больше его бьет окружающий мир об пол, тем больше он взлетает.



Цель занятия:

Воспитание устойчивой мотивации на достижение высокого результата в соревнованиях (на весь соревновательный период)

Задачи тренировочного занятия:

- 1.Обучение добиванию мяча с отскоком от щита в прыжке;
- 2.Совершенствование техники бросков мяча в корзину и тактики взаимодействия двух игроков в нападении и защите;
- 3.Развитие специальной выносливости.

Занятие проводится для учащихся учебно-тренировочной группы 1-го года обучения.

Дата проведения: 13.10.2014 г.

Продолжительность занятия: 135 мин.

Количество детей: 12 чел.

Тип занятия: комбинированное.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь и оборудование:

- мячи баскетбольные (12 шт.);
- мячи набивные (2-5 кг);
- демонстрационная доска;
- секундомер;
- свисток;
- скамейки (2 шт.);
- блины от штанги (10-15 кг).

Метод проведения: групповой, фронтальный, поточный, игровой.

Часть I. Подготовительная



1. Построение. Приветствие. Сообщение задач тренировки.
Упражнения на внимание (повороты на месте).



2. Ходьба и разновидности бега

Обращать внимание на осанку, интервал, дистанцию, темп выполнения, дыхание.



Разновидности ходьбы (на носках, на пятках, на внутренней и внешней частях стопы)



3. Беговые упражнения с ведением и жонглированием мяча.



Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад в сочетании с ведением мяча.

Следить за правильной техникой и амплитудой выполнения, не смотреть на мяч.



Ходьба, переходящая на бег, с перекладыванием мяча с руки на руку под ногами

4.Игра «Ведение с выбиванием мяча у соперника свободной рукой»



Игрок, потерявший ведение мяча, выбывает из игры. Игрок ни разу не потерявший ведение мяча побеждает в игре.



Следить за правильным положением частей тела.

5.Стрейчинг. Растяжка и укрепление мышц и связок рук и ног



Растяжка и укрепление мышц туловища



6.Прыжки на месте с поворотами на 180, 360 и 540 градусов



Не терять равновесие, при вращении помогать руками

Часть II. Основная



1. Добивание мяча в прыжке у стены:
 - а) однократное;
 - б) серийное.

2. Добивание мяча с набрасывания партнера в парах у стены



0

4. В колоннах под углом к щиту с одной стороны передача с отскоком от щита, с другой – добивание в прыжке



5. Ведение на щит из колонны с последующей остановкой и броском в прыжке (с ближней и средней дистанции)



6. Ведение в сторону от щита с изменением направления, поворотом и броском в прыжке



7.Броски с разных дистанций и под различными углами к корзине с передачи партнера. Игроки, выполняющие бросок, двигаются вокруг трехсекундной зоны и трехочковой дуги, ловят передачу в движении и выполняют бросок. Упражнение выполняется одновременно на два щита. Свободные игроки выполняют серийные прыжки через скамейку



8.То же упражнение. Пасующий игрок после выполнения передачи оказывает сопротивление бросающему игроку



9. Демонстрация на доске тактических взаимодействий 2х2 и 4х4



Моделирование различных
игровых
ситуаций



10.Тактические взаимодействия 2х2. Внутренний и внешний заслон и переключение защитников



Нападающие действуют в зависимости от выбранных действий защитников

11.Тактические взаимодействия 4х4. Игра идет на один щит. Игроки, используя заслоны, открываются и, выполнив 5 передач без ведения мяча, атакуют корзину по всем правилам баскетбола. Если защитники перехватили мяч, то они становятся нападающими и начинают выполнять передачи, а бывшие нападающие им активно противодействуют. Игра идет на счет



12. Круговая тренировка.

Режим работы 15 сек. работы, 45 сек. отдыха;

Интервал активного отдыха между кругами 5 минут.

Всего пройти 3 круга.

После каждого круга контроль ЧСС, последующий контроль через 3 мин отдыха и далее перед следующим кругом. Отдых между кругами активный (ходьба и медленный бег)

1 станция Челночный бег



2 станция

Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении на кольцо



4 станция

Отталкивание кистями рук в упоре от стены.



5 станция Прыжки через гимнастическую скамейку.



Активный отдых (ходьба, медленный бег змейкой) Измерение ЧСС



Часть III. Заключительная
Штрафные броски (на лучшую серию подряд
забитых мячей)

Отметить лучших игроков в конце игры.

**Измерение ЧСС в конце занятия.
Подведение итогов тренировки. Домашнее задание.**



Самоанализ тренировочного занятия по баскетболу тренера преподавателя МБОУ ДОД «ДЮСШ» Тугашова Д.А.

Занятие проводилось с воспитанниками учебно-тренировочной группы 1 года обучения.

Присутствовало 12 человек согласно списку. Конспект занятия соответствует программным требованиям для данного возраста и рабочему плану. Место занятия было подготовлено заранее. Спортивный зал проветрен, спортивный инвентарь проверен и разложен по местам. Все воспитанники были в спортивной форме. Продолжительность занятия 135 минут: из них подготовительная часть 20 минут, основная часть 105 минут, заключительная часть 10 минут.

Занятие по времени проведения соответствовало началу соревновательного периода, что обусловило постановку данных целей и задач.

Подготовительная часть началась с построения. В начале занятия были объявлены цель и задачи тренировки, а также отмечено как они связаны с ранее изученным материалом. В подготовительную часть были включены разновидности ходьбы и бега, специальные беговые упражнения в сочетании с ведением и жонглированием мяча, а так же упражнения на растяжку. В разминке использовались методы рассказа и показа. Учащиеся выполняли упражнения фронтальным и поточным методами. Таким образом в разминке были проработаны основные группы мышц и связок. Я считаю, что все это позволило хорошо подготовить воспитанников к качественному выполнению задач поставленных в основной части занятия.

В основной части построения занятия соответствовало основным дидактическим принципам:

- а) обучение от простого к сложному.**
- б) преемственность изучаемого материала**
- в) сознательное и активное отношение учащихся**
- г) обратная связь**

В тренировочном занятии были использованы:

Образовательная, воспитательная, и развивающая компоненты. В основной с части занятия воспитанники обучались добиванию мяча в прыжке. Обучение проводилось по принципу от простого к сложному с постепенным подведением к игровым ситуациям. Также в основной части занятия воспитанники совершенствовали навыки броска мяча в корзину и игровые взаимодействия двух игроков в нападении и защите. Данные упражнения выполнялись в условиях максимально приближенных к игровым или даже искусственно созданных более сложных условиях:

- а) ограничение пространства и времени на выполнение задания**
- б) исключение ведения мяча при выполнении упражнений**
- в) моделирование различных игровых ситуаций в нападении и пути их решения в зависимости от действий в защите**

Многие из упражнений выполнялись игровым или соревновательным методом, как индивидуально так и между отдельными группами, что безусловно повышало эмоциональный фон занятия и способствовало подготовке к соревновательной деятельности. (эмоциональная устойчивость, самоконтроль и саморегуляция, уверенность в своих действиях)

Пиковая нагрузка в тренировочном занятии пришлась на вторую половину основной части, где решалась задача развития специальной выносливости. С этой целью в занятие была включена круговая тренировка с подбором специальных элементов баскетбола. Так как нагрузка круговой тренировки приближалась к максимальной, то для ее регулирования и контроля за процессом восстановления применялись методы самоконтроля и саморегуляции через подсчет ЧСС.

В основной части занятия мною были использованы основные принципы организации деятельности:

- а) принцип опоры на индивидуальные особенности каждого ученика**
- б) принцип саморазвития (работа над собой, самоанализ, обратная связь)**
- в) принцип гуманных отношений (взаимопонимание, доброжелательное отношение как между тренером и воспитанниками, так и между воспитанниками в группе)**
- г) принцип целостности (при решении воспитательных задач)**

В процессе занятия наблюдалось активное и сознательное отношение учащихся и нацеленность на достижение поставленных задач, а также перенос и применение полученных навыков в соревновательную деятельность.

В заключительной части была использована игра для активного отдыха «На лучшую серию подряд забитых штрафных бросков», в которой на фоне усталости учащиеся смогли проявить черты характера необходимые в соревновательной деятельности: умение концентрироваться, моральную устойчивость.

По завершении игры были подведены итоги занятия с кратким анализом выполнения задач, как в отдельно взятые тренировки, так и текущего этапа тренировочного процесса (начало соревновательного периода) В конце занятия было предложено творческое задание на дом по тактике взаимодействия игроков в нападении и защите. На протяжении всего занятия соблюдались правила техники безопасности (подготовка зала, проверка и подборка инвентаря, оптимальная организация тренировочного процесса, контроль функционального состояния) Тренировочное занятие было проведено с хорошей общей и моторной плотностью. Таким образом поставленные в начале цели и задачи занятия выполнены в полном объеме.

Спасибо за внимание!

