

План-конспект
учебно-тренировочного занятия на период дистанционного обучения

Вид спорта: **Баскетбол**

Группа: **ЭСО (13-15 лет)**

Тренер-преподаватель: **Чёрный Александр Александрович**

Обратная связь с тренером-преподавателем: телефон, электронная почта.

Дата	Содержание занятия	Методические рекомендации
14.04.2020	1. Теоретические сведения (правила соревнований по баскетболу). 2. Разминка. Строевые команды на месте (4-6 команд). ОРУ на месте: - И.П. правую руку вверх 1-2. отведение рук назад 3-4. тоже с левой рукой - И.П. руки на плечи 1-10. круговое движение в плечевом суставе вперед 1-10 тоже назад; И.П. ноги на ширине плеч, руки на пояс 1-2. наклон туловища влево 3-4 тоже вправо И.П. широкую стойку ноги врозь пальцы в замок кисти наружу. 1-2. наклон к левой ноге 3-4. наклон к середине 5-6. наклон к правой ноге 7-8. прогибание назад 3. Основная часть : 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. 2. Поднимание опускание туловища из положения лежа на спине 3. Выпрыгивание вверх из положения упор присед. 3. Домашнее задание: - Задания недельного двигательного режима.	голову держать прямо, амплитуда больше ноги прямые, в коленях не сгибаем, наклон ниже, прогибание сильнее Спину держать ровно, смотрим вперед. Руки за голову в замок, поднимание 45-90 градусов. Повторить теорию, выполнить упражнения ОФП.
19.04.2020	1. Теоретические сведения (правила проведения соревнований по баскетболу). 2. Разминка. Строевые команды на месте (4-6 команд). ОРУ на месте: - И.П. правую руку вверх 1-2. отведение рук назад 3-4. тоже с левой рукой - И.П. руки к плечам 1-4. круговое вращение головой вправо 5-8 круговое вращение головой влево; И.П. ноги на ширине плеч, руки на пояс	

	1-2. вращение туловища влево 3-4 тоже вправо И.П. широкую стойку ноги врозь пальцы в замок кисти наружу. 1-2. наклон к левой ноге 3-4. наклон к середине 5-6. наклон к правой ноге 7-8. прогибание назад. 3. Основная часть: 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. 2. упор присев-упор лежа; 3. Упражнение-имитация «2 шага-бросок» 3. Домашнее задание: - Задания недельного двигательного режима.	ноги прямые, в коленях не сгибаем, наклон ниже, прогибание сильней Повторить теорию, выполнить упражнения ОФП.
--	---	--