План-конспект
учебно-тренировочного занятия на период дистанционного обучения

Вид спорта: **Баскетбол** Группа: **ЭСО (12-13 лет)**

Тренер-преподаватель: Чёрный Александр Александрович

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

| Дата | Содержание занятия | Методические рекомендации |
|---|---|---|
| 05.05.2020 | **1**.Теоретические сведения.(правила соревнований по баскетболу).<br>**2**. Разминка. Строевые команды на месте(4-6 команд).<br>ОРУ на месте.<br>ОРУ в движении на месте.<br><br>**3**. Основная часть :<br>1. Уражнения комплекса ГТО( Прыжок в длину с места, тест на гибкость).<br>2.Поднимание опускание туловища из положения лежа на спине<br>3. Упражнение –имитация « Броски мяча».<br>4. Упражнение-имитация «штрафной бросок».<br><br>**4. Домашнее задание:**<br>- Задания недельного двигательного режима. | Все упражнения выполняются с максимальной амплитудой.<br><br>Повторить теорию, выполнить упражнения ОФП. |
| 10.05.2020 | 1.Теоретические сведения.(правила игры, правила проведения соревнований по баскетболу).<br>2. Разминка. Строевые команды на месте(4-6 команд).<br>ОРУ на месте.<br>ОРУ в движении на месте.<br><br>3. Основная часть :<br>1. Уражнения комплекса ГТО(бег на месте, упор лежа, выпрыгивания).<br>2. Упражнение-имитация « ведение б/б мяча на расстояние 5-7 метров»;<br>3. Упражнение-имитация «штрафной бросок»<br><br>**3. Домашнее задание:**<br>- Задания недельного двигательного режима. | Все упражнения выполняются с максимальной амплитудой.<br><br>Повторить теорию, выполнить упражнения ОФП. |

| | | |
|---|---|---|
| 12.05.2020 | 1.Теоретические сведения.(правила игры, правила проведения соревнований по баскетболу).<br>2. Разминка. Строевые команды на месте(4-6 команд).<br>ОРУ на месте.<br>ОРУ в движении на месте.<br><br>3. Основная часть :<br>1. Уражнения комплекса ГТО(бег на месте, упор лежа, выпрыгивания).<br>2. Упражнение-имитация « ведение б/б мяча на расстояние 5-7 метров»;<br>3. Упражнение-имитация «передача в парах(от стены)».<br><br>**3. Домашнее задание:**<br>- Задания недельного двигательного режима. | Все упражнения выполняются с максимальной амплитудой.<br><br>Повторить теорию, выполнить упражнения ОФП. |
| 17.05.2020 | 1.Теоретические сведения.(правила игры, правила проведения соревнований по баскетболу).<br>2. Разминка. Строевые команды на месте(4-6 команд).<br>ОРУ на месте.<br>ОРУ в движении на месте.<br><br>3. Основная часть :<br>1. Уражнения комплекса ГТО(Ч/Б 3Х10 м., упор лежа, выпрыгивания).<br>2. Упражнение-имитация « ведение б/б мяча на расстояние 5-7 метров»;<br>3. Упражнение-имитация «передача в «парах» (от стены)».<br><br>**3. Домашнее задание:**<br>- Задания недельного двигательного режима.<br>- Упражнения комплекса ГТО. | Все упражнения выполняются с максимальной амплитудой.<br><br>Повторить теорию, выполнить упражнения ОФП. |