

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

12.05.2020	1. Теоретические сведения. (правила игры, правила проведения соревнований по баскетболу). 2. Разминка. Строевые команды на месте (4-6 команд). ОРУ на месте. ОРУ в движении на месте. 3. Основная часть : 1. Упражнения комплекса ГТО (бег на месте, упор лежа, выпрыгивания). 2. Упражнение-имитация «ведение б/б мяча на расстояние 5-7 метров»; 3. Упражнение-имитация «передача в парах (от стены)». 3. Домашнее задание: - Задания недельного двигательного режима.	Все упражнения выполняются с максимальной амплитудой. Повторить теорию, выполнить упражнения ОФП.
17.05.2020	1. Теоретические сведения. (правила игры, правила проведения соревнований по баскетболу). 2. Разминка. Строевые команды на месте (4-6 команд). ОРУ на месте. ОРУ в движении на месте. 3. Основная часть : 1. Упражнения комплекса ГТО (Ч/Б 3X10 м., упор лежа, выпрыгивания). 2. Упражнение-имитация «ведение б/б мяча на расстояние 5-7 метров»; 3. Упражнение-имитация «передача в «парах» (от стены)». 3. Домашнее задание: - Задания недельного двигательного режима. - Упражнения комплекса ГТО.	Все упражнения выполняются с максимальной амплитудой. Повторить теорию, выполнить упражнения ОФП.