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
19.05.2020	**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. Уражнения 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.
24.05.2020	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. Уражнения 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.

26.05.2020	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. Уражнения 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.
31.05.2020	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. Уражнения комплекса ГТО(Ч/Б 3Х10 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.