

План-конспект
учебно-тренировочного занятия на период дистанционного обучения

Вид спорта: **Баскетбол**

Группа: ЭСО 13-15 лет

Тренер-преподаватель: Чёрный Юрий Александрович

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

Дата	Содержание занятия	Методические рекомендации
13.04.2020	<p>1. Теоретические сведения. (правила соревнований по баскетболу).</p> <p>2. Разминка. Строевые команды на месте (4-6 команд).</p> <p>ОРУ на месте: - И.П. правую руку вверх</p> <p>1-2. отведение рук назад</p> <p>3-4. тоже с левой рукой</p> <p>- И.П. руки на плечи</p> <p>1-10. круговое движение в плечевом суставе вперед</p> <p>1-10 тоже назад;</p> <p>И.П. ноги на ширине плеч, руки на пояс</p> <p>1-2. наклон туловища влево</p> <p>3-4 тоже вправо</p> <p>И.П. широкую стойку ноги врозь пальцы в замок кисти наружу.</p> <p>1-2. наклон к левой ноге</p> <p>3-4. наклон к середине</p> <p>5-6. наклон к правой ноге</p> <p>7-8. прогибание назад</p> <p>3. Основная часть :</p> <p>1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</p> <p>2. Поднимание опускание туловища из положения лежа на спине</p> <p>3. Выпрыгивание вверх из положения упор присед.</p> <p>3. Домашнее задание:</p> <p>- Задания недельного двигательного режима.</p>	<p>голову держать прямо, амплитуда больше</p> <p>ноги прямые, в коленях не сгибаем, наклон ниже, прогибание сильней</p> <p>Спину держать ровно, смотрим вперед. Руки за голову в замок, поднимание 45-90 градусов.</p> <p>Повторить теорию, выполнить упражнения ОФП.</p>
18.04.2020	<p>1. Теоретические сведения. (правила проведения соревнований по баскетболу).</p> <p>2. Разминка. Строевые команды на месте (4-6 команд).</p> <p>ОРУ на месте: - И.П. правую руку вверх</p> <p>1-2. отведение рук назад</p> <p>3-4. тоже с левой рукой</p> <p>- И.П. руки к плечам</p> <p>1-4. круговое вращение головой вправо</p> <p>5-8 круговое вращение головой влево;</p>	

	<p>И.П. ноги на ширине плеч, руки на пояс 1-2. вращение туловища влево 3-4 тоже вправо</p> <p>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.</p> <p>3. Основная часть : 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. 2. упор присев-упор лежа; 3. Упражнение-имитация «2 шага-бросок»</p> <p>3. Домашнее задание: - Задания недельного двигательного режима.</p>	<p>ноги прямые, в коленях не сгибаем, наклон ниже, прогибание сильней</p> <p>Повторить теорию, выполнить упражнения ОФП.</p>
--	---	--