

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
20.04.2020	<p>1. Теоретические сведения. (правила соревнований по баскетболу).</p> <p>2. Разминка. Строевые команды на месте (4-6 команд).</p> <p>ОРУ на месте: - <b>И.П.</b> правую руку вверх</p> <p>1-2. отведение рук назад</p> <p>3-4. тоже с левой рукой</p> <p>- <b>И.П.</b> руки на плечи</p> <p>1-10. круговое движение в плечевом суставе вперед</p> <p>1-10 тоже назад;</p> <p><b>И.П.</b> ноги на ширине плеч, руки на пояс</p> <p>1-2. наклон туловища влево</p> <p>3-4 тоже вправо</p> <p><b>И.П.</b> 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. Упражнения комплекса ГТО (Прыжок в длину с места, упражнение на гибкость).</p> <p>2. Поднимание опускание туловища из положения лежа на спине</p> <p>3. Упражнение-имитация «2 шага-бросок».</p> <p><b>3. Домашнее задание:</b></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>
25.04.2020	<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: - <b>И.П.</b> правую руку вверх</p> <p>1-2. отведение рук назад</p> <p>3-4. тоже с левой рукой</p> <p>- <b>И.П.</b> руки к плечам</p> <p>1-4. круговое вращение головой вправо</p>	

	<p>5-8 круговое вращение головой влево;  <b>И.П.</b> ноги на ширине плеч, руки на пояс  1-2. вращение туловища влево  3-4 тоже вправо  <b>И.П.</b> 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. Упражнения комплекса ГТО(упор присе, упор лежа, приседания).  2. Упражнение-имитация « ведение б/б мяча на месте»;  3. Упражнение-имитация «2 шага-бросок»</p> <p><b>3. Домашнее задание:</b>  - Задания недельного двигательного режима.</p>	<p>ноги прямые, в коленях не сгибаем, наклон ниже, прогибание сильней</p> <p>Повторить теорию, выполнить упражнения ОФП.</p>
--	---	--