

План-конспект
учебно-тренировочного занятия на период дистанционного обучения

Вид спорта: **Баскетбол**

Группа: **ЭСО (12-13 лет)**

Тренер-преподаватель: **Чёрный Юрий Александрович**

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

| Дата | Содержание занятия | Методические рекомендации |
|------------|--|---|
| 20.05.2020 | <p>1. Теоретические сведения.(правила соревнований по баскетболу).</p> <p>2. Разминка. Строевые команды на месте(4-6 команд). ОРУ на месте. ОРУ в движении на месте.</p> <p>3. Основная часть :</p> <p>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».</p> <p>4. Домашнее задание: - Задания недельного двигательного режима.</p> | <p>Все упражнения выполняются с максимальной амплитудой.</p> <p>Повторить теорию, выполнить упражнения ОФП.</p> |
| 23.05.2020 | <p>1. Теоретические сведения.(правила игры, правила проведения соревнований по баскетболу).</p> <p>2. Разминка. Строевые команды на месте(4-6 команд). ОРУ на месте. ОРУ в движении на месте.</p> <p>3. Основная часть :</p> <p>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»</p> <p>3. Домашнее задание: - Задания недельного двигательного режима.</p> | <p>Все упражнения выполняются с максимальной амплитудой.</p> <p>Повторить теорию, выполнить упражнения ОФП.</p> |

| | | |
|------------|---|---|
| 27.05.2020 | <p>1. Теоретические сведения.(правила игры, правила проведения соревнований по баскетболу).</p> <p>2. Разминка. Строевые команды на месте(4-6 команд). ОРУ на месте. ОРУ в движении на месте.</p> <p>3. Основная часть :</p> <p>1. Упражнения комплекса ГТО(бег на месте, упор лежа, выпрыгивания).</p> <p>2. Упражнение-имитация « ведение б/б мяча на расстояние 5-7 метров»;</p> <p>3. Упражнение-имитация «передача в парах(от стены)».</p> <p>3. Домашнее задание: - Задания недельного двигательного режима.</p> | <p>Все упражнения выполняются с максимальной амплитудой.</p> <p>Повторить теорию, выполнить упражнения ОФП.</p> |
| 30.05.2020 | <p>1. Теоретические сведения.(правила соревнований по баскетболу).</p> <p>2. Разминка. Строевые команды на месте(4-6 команд). ОРУ на месте. ОРУ в движении на месте.</p> <p>3. Основная часть :</p> <p>1. Упражнения комплекса ГТО(Прыжок в длину с места, тест на гибкость).</p> <p>2. Поднимание опускание туловища из положения лежа на спине</p> <p>3. Упражнение –имитация « Передача мяча».</p> <p>4. Упражнение-имитация « бросок от груди двумя руками».</p> <p>4. Домашнее задание: - Задания недельного двигательного режима.</p> | <p>Повторить теорию, выполнить упражнения ОФП.</p> |