

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
01.06.2020	<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 « Броски мяча».</p> <p>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>
06.06.2020	<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 «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>

08.06.2020	<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>
13.06.2020	<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>Все упражнения выполняются с максимальной амплитудой.</p> <p>Повторить теорию, выполнить упражнения ОФП.</p>
15.06.2020	<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>	Повторить теорию, выполнить упражнения ОФП.
20.06.2020	<p>1. Теоретические сведения.(правила соревнований по баскетболу). 2. Разминка. Строевые команды на месте(4-6 команд). ОРУ на месте. ОРУ в движении на месте.</p> <p>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 « Передача мяча». 4. Упражнение-имитация «бросок от груди двумя руками».</p> <p>4. Домашнее задание: - Задания недельного двигательного режима.</p>	<p>Упражнения выполняются с максимальной амплитудой</p> <p>Упражнения комплекса ГТО.</p>