

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
18.05.2020	<p><b>1.</b> Теоретические сведения.(правила соревнований по баскетболу).</p> <p><b>2.</b> Разминка. Строевые команды на месте(4-6 команд). ОРУ на месте. ОРУ в движении на месте.</p> <p><b>3.</b> 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><b>4. Домашнее задание:</b> - Задания недельного двигательного режима.</p>	<p>Все упражнения выполняются с максимальной амплитудой.</p> <p>Повторить теорию, выполнить упражнения ОФП.</p>
23.05.2020	<p><b>1.</b> Теоретические сведения.(правила игры, правила проведения соревнований по баскетболу).</p> <p><b>2.</b> Разминка. Строевые команды на месте(4-6 команд). ОРУ на месте. ОРУ в движении на месте.</p> <p><b>3.</b> 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><b>3. Домашнее задание:</b> - Задания недельного двигательного режима.</p>	<p>Все упражнения выполняются с максимальной амплитудой.</p> <p>Повторить теорию, выполнить упражнения ОФП.</p>

25.05.2020	<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><b>3. Домашнее задание:</b> - 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><b>4. Домашнее задание:</b> - Задания недельного двигательного режима.</p>	<p>Все упражнения выполняются с максимальной амплитудой.</p> <p>Повторить теорию, выполнить упражнения ОФП.</p>