**План – конспект тренировочного занятия по баскетболу**

**Группа БУ- 5**

**Дата; 12.05.2020г; 14.05.2020г; 15.05.2020г; 16.05.2020г.**

Место проведения: Во дворе дома, на удаленке.

Задачи:

1. Образовательная: Совершенствование основ техники ведение и передачи мяча .
2. Оздоровительная: Развитие скоростно – силовых качеств
3. Воспитательная: Воспитание трудолюбия, силы воли.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Доз - ка | ОМУ |
|  Упражнения в движенииРазновидность ходьбы: • на носках, пальцы рук в замок, руки верх; • на пятках, руки за голову; • на внутренней стороне стопы, пальцы рук в замок, выполнять вращательные движения;• на внешней стороне стопы, пальцы рук в замок, выполнять волнообразные движения перед грудью.ОРУ в движении:- кисти к плечам: 1-2-3-4 круговые движения локтями вперед; то же назад.- то же, но круговые движения прямыми руками. - правую руку вверх: 1-2 на каждый шаг рывки руками со сменой положения рук. – руки перед грудью: на 1-2 отведение согнутых, 3-4 прямых рук назад.– пальцы рук в «замок», руки вверх: на 1-2 отведение рук назад на каждый шаг. – пальцы рук в «замок», руки перед грудью: отведение рук в стороны на каждый шаг.Разновидности бега:Равномерный бегПеремещение приставными шагами правым и левым боком (если позволяет двор) Перемещение в стойке защитника правым и левым боком «змейкой» и «зигзагом».То же, но передвижения в стойках защитника чередовать с ускорениями.Стретчинг (растягивание мышц).И.п.- сидя на полу ноги врозь, наклоны туловища впередИ.п. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед: перенести левую ступню через правое бедро, стопа на полу, развернуть туловище в противоположную сторону как можно глубже (фиксация позы). То же в другую сторону.И.п. – лежа на полу правая нога прямая левая согнута наружу (фиксировать). То же со сменой положения ног.И.п. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед: согнуть в коленных суставах и соединить стопы, руками хват за голеностопный сустав. Локтями надавливать на колени.И.п. – сидя на полу: прямую правую ногу поднять вверх и рукой держать за внешний свод стопы (фиксировать). Тоже и с другой ногой.И.п. – в упоре лежа на прямых руках, прогнувшись, опрокинуть голову назад (фиксировать).О.Р.У. с баскетбольными мячами:Мяч держать над головой прямыми руками. Выполнять рывки руками назад на каждый шаг.Мяч в руках перед грудью. Поворот туловища и отведение мяча в сторону выставленной вперёд ноги.Ходьба с перекладыванием мяча из руки в руку, под впереди стоящей ногой на каждый шаг.Держать «полный» мяч согнутыми руками перед грудью. Передвигаясь выпадами, посылать мяч в пол и после отскока ловить его на уровне колен прямыми в локтях руками.Передвижение по 4 шага правым и 4 шага левым боком в стойке защитника с вращением мяча вокруг туловища на уровне пояса, перекладывая мяч из рук в руку. | 30сек30сек30сек30сек3 мин.30сек.30сек.30сек.30сек.30сек.30сек.6,5 мин.2 мин.30 сек.2мин.2мин.9 мин.2мин.2мин.1,5мин.1,5мин.1,5мин.1,5мин.2,5 мин.30 сек.30 сек.30 сек.30 сек.30 сек.30 сек30 сек30 сек30 сек30 сек | Обратить внимание на форму .. Обратить внимание на осанку. Руки за голову, локти отводить в сторону.Локтями описывать большие окружности на 4 шага вперед и на следующие 4 шага назадУпр. Выполнять с амплитудой.Руки в локтях не сгибать.Голову держать прямо. Локти на уровне плеч, на 3-4 руки ладонями к верху.Ходьба широкими шагами.Ходьба приставными шагами.Руки в локтях не сгибатьМожно делать с выпадом«замок» не разрыватьТемп спокойный. Ступню на пол ставить с пятки.Таз опустить, сесть ниже, спину держать прямо и ступни не перекрещивать. Шаги умеренные, короткие. Пальцы рук разведены в стороны и напряжены.Ноги «скрестно» не ставить и соблюдать дистанцию.Голову держать прямо по направлению рук.Спину держать прямо, не сутулиться.Спину от пола не отрывать.Надавливать до появления боли.Нога прямая, носок оттянут.Упражнение выполнять с амплитудой.Голову держать прямо. Все последующие упражнения выполнять с баскетбольными мячами.Передвигаться выпадами вперёд.Туловище держать в наклонном положении, голову поднять, смотреть вперёд.Стараться ловить «полный» мяч. Следить за согласованностью движений рук и ног.Мяч вращать вокруг туловища поочерёдно в правую и левую сторону по 4 раза. |

Тренер преподаватель Вельченко П В.