**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 движении  Разновидность 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 бег  Перемещение 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 вперед  И.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. | 30сек  30сек  30сек  30сек  3 мин.  30сек.  30сек.  30сек.  30сек.  30  сек.  30  сек.  6,5 мин.  2 мин.  30 сек.  2  мин.  2  мин.  9 мин.  2  мин.  2  мин.  1,5  мин.  1,5  мин.  1,5  мин.  1,5  мин.  2,5 мин.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  30 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 назад  Упр. 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 сгибать  Можно делать с выпадом  «замок» не разрывать  Темп 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.