**План – конспект тренировочного занятия по баскетболу**

**для группы базового уровня 5 года обучения средние (2005-2008г.р.)**

**Дата проведения:** 07.04.2020г.

Тренер-преподаватель Вельченко.П.В

Задачи:

1) Оздоровительная: Развитие ловкости, координации, скоростно-силовых качеств;

2) Воспитательная: Воспитание активности, трудолюбия, интереса к занятиям по баскетболу.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть занятия | Содержание | Доз – ка | ОМУ |
| Вводно - подготовительная | 3) Ходьба  4) Разминочный бег  5) ОРУ на месте:  - наклоны головы;  - круговые движения головой;  - вращения руками;  - вращения предплечьями;  - рывки руками перед грудью;  - наклоны в стороны;  - наклоны вперед и назад прогнувшись;  - приседания 20 раз;  - отжимания 20 раз;  - выпады в стороны;  - выпады вперед;  - махи прямыми ногами;  - прыжки на правой и левой ноге;  - три прыжка, на четвертый высоко вверх.  6) Беговые упражнения:  - бег с высоким подниманием бедра 4х30 сек;  - бег с захлёстом голени 4х30сек;  - бег приставными шагами правым и левым боком 4х30сек  - бег скрестным шагом правым и левым боком 4х30сек;  - бег с прыжками с ноги на ногу;  - семенящий бег 4х30сек;  - бег с ускорением 4х30сек;  - бег на каждый шаг выпрыгивание 4х30 сек;  - бег длинными шагами 4х30сек  Упражнения с резиновыми жгутами  «планка» на полу 2 мин  Упр «стул» в упоре спиной к стене 1 мин | 45 мин | Обратить внимание на готовность к занятию  Медленный темп, следить за осанкой,  Наклоны глубже  Спина прямая  Руки прямые  По полной амплитуде выполнять  Локти не опускать, лопатки свести  Наклоны глубже  Руки за головой  Спина прямая, выпады глубокие  Махи хлесткие  По 10 прыжков  Бедро выносится вперед, руки как при беге  Голень убирается назад  Руки на поясе, левым – правым боком  Нога ставится на переднюю часть стопы  Ускорения с увеличение скорости  Между упражнениями пауза 30 сек  В полуприсяде угол 90° |

**План – конспект тренировочного занятия по баскетболу**

**для группы базового уровня 5 года обучения**

**средние (2005-2008г.р.)**

Задачи:

1) Оздоровительная: Развитие ловкости, координации, скоростно-силовых качеств;

2) Воспитательная: Воспитание активности, трудолюбия, интереса к занятиям по баскетболу.

Тренер-преподаватель Вельченко.П.В

Дата проведения-9.04: 10.04; 11.04 2020

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть занятия | Содержание | Доз – ка | ОМУ |
| Вводно - подготовительная | 3) Ходьба  4) Разминочный бег  5) ОРУ на месте:  - круговые движения головой;  - круг дв-я руками;  - круг дв-я предплечьями;  - рывки руками перед грудью;  - наклоны в стороны;  - наклоны вперед и назад прогнувшись;  - приседания  - отжимания 20  - выпады в стороны;  - выпады вперед;  - махи прямыми ногами;  - прыжки на правой и левой ноге;  - три прыжка, на четвертый высоко вверх.  6) Беговые упражнения:  - бег с высоким подниманием бедра 4х30 сек;  - бег с захлёстом голени  - бег приставными шагами правым и левым боком  - бег скрестным шагом правым и левым боком  - бег с прыжками с ноги на ногу;  - семенящий бег  - бег с ускорением  - бег на каждый шаг выпрыгивание  - бег длинными шагами  Упражнения с резиновыми жгутами  «планка» на полу  Упр «стул» в упоре спиной к стене | 30 сек  30 сек  10-12р  10-12р  10-12р  10-12р  10-12р  20 раз;  20 раз;  10-12р  10-12р  10-12р  10-12р  4х30 сек;  4х30 сек;  4х30 сек;  4х30 сек;  4х30 сек;  4х30 сек;  10мин  2мин  1мин | Обратить внимание на готовность к занятию  Медленный темп, следить за осанкой,  Наклоны глубже  Спина прямая  Локти не опускать, лопатки свести  Наклоны глубже  Руки за головой  Спина прямая, выпады глубокие  Махи хлесткие  По 10 прыжков  Бедро выносится вперед, руки как при беге  Голень убирается назад  Руки можно держать на зад части бедра  Руки на поясе, левым – правым боком  С выпрыгиванием на месте  Между упражнениями пауза 30 сек  В полуприсяде угол 90° |