**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) Ходьба4) Разминочный бег5) 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 минУпр «стул» в упоре спиной к стене 1 мин | 45 мин | Обратить внимание на готовность к занятиюМедленный темп, следить за осанкой, Наклоны глубжеСпина прямаяРуки прямыеПо полной амплитуде выполнятьЛокти не опускать, лопатки свестиНаклоны глубжеРуки за головойСпина прямая, выпады глубокиеМахи хлесткиеПо 10 прыжковБедро выносится вперед, руки как при бегеГолень убирается назадРуки на поясе, левым – правым бокомНога ставится на переднюю часть стопыУскорения с увеличение скоростиМежду упражнениями пауза 30 секВ 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) Ходьба4) Разминочный бег5) 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 сек30 сек10-12р10-12р10-12р10-12р10-12р20 раз;20 раз;10-12р10-12р10-12р10-12р4х30 сек;4х30 сек;4х30 сек;4х30 сек;4х30 сек;4х30 сек;10мин2мин1мин | Обратить внимание на готовность к занятиюМедленный темп, следить за осанкой, Наклоны глубжеСпина прямаяЛокти не опускать, лопатки свестиНаклоны глубжеРуки за головойСпина прямая, выпады глубокиеМахи хлесткиеПо 10 прыжковБедро выносится вперед, руки как при бегеГолень убирается назадРуки можно держать на зад части бедраРуки на поясе, левым – правым бокомС выпрыгиванием на местеМежду упражнениями пауза 30 секВ полуприсяде угол 90° |