

Конспект недельного микроцикла по баскетболу

Тренер Новиков А.А.

Группа: НП-3 года подготовки

Тема занятия: совершенствование техники владения баскетбольным мячом.

Задачи: 1. Формирование чувства мяча: совершенствование упражнений с мячом на месте и в движении;

2. Работа над прыжком и взрывной силы точка для прыжка

Дата: 05.10 – 17.10.2021 г.

Время: 90 мин

Место: комната, пространство не менее 4х3м (или двор своего дома)

Инвентарь: мяч, эспандер, скакалка

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	<p>ОРУ в движении</p> <p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> -на носках, руки вверх -на пятках, руки за спиной. -на внешней стороне стопы, руки в стороны, сжимаем и разжимаем кисти рук. - на внутренней стороне стопы, руки в стороны, сжимаем и разжимаем кисти рук -перекатом с пятки на носок, выполняем круговые вращения кистями. <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> -равномерный бег - с захлестыванием голени -с высоким подниманием бедра - прыжки с ноги на ногу -выпрыгивания вверх на каждый шаг -ускорение <p>ОРУ на месте:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Ип.- ноги на ширине плеч, руки на пояс, круговые движения головы вправо, влево. 2.Ип.- ноги на ширине плеч, руки на плечи, круговые движения руками. 3. Ип.- ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклоны в стороны. 4. Ип.- ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны вперед. 5.Ип.- руки на поясе, выпады поочередно левой и правой ногой 6.Ип.- ноги на ширине плеч, руки на поясе, выпрыгивания вверх на месте. 	<p>30 сек</p> <p>30 сек</p> <p>30 сек</p> <p>30 сек</p> <p>30 сек</p> <p>3 мин</p> <p>30 сек</p> <p>10 мин</p>	<p>Бег на месте</p>
2	<p>Основная часть</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=qIIIWkrJFOQ</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=zN_tPaUZkXA</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=-L3POUOQq_Y</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=B9oAGehpe30</p>	<p>50 мин</p> <p>5 мин</p> <p>15мин</p> <p>15 мин</p> <p>5 мин</p> <p>10 мин</p>	
3	<p>Заключительная часть</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=26TDkrm59vo</p>	<p>15 мин</p>	