**План-конспект баскетбольной тренировки в домашних условиях.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание занятия | Время |
| 1.Подготовительная | 1. Исходное положение (И.п.) — основная стойка (о.с), руки к плечам. Руки вверх, потянуться, встать на носки. Повторить 6—8 раз.2. И.п. — о.с. Ходьба (на месте или в движении) 3. И.п. — о.с, руки в стороны. Круговые движения руками вперед (с постепенным увеличением амплитуды). То же назад (4—5 раз).4. И.п. — ноги врозь, руки вверх в «замок». Круговые движения туловищем вправо, влево (4—5 раз).5. И.п. — лежа на спине, ноги закреплены за опору, руки вверх. Поднять туловище (сесть), наклониться вперед (6—8 раз).6. И.п. — выпад правой ногой вперед, руки на пояс. Пружинящие приседания. Прыжком поменять положение ног. То же с выпадом левой ногой(4—6 раз).7. И.п. — о.с. Махом поднять правую согнутую ногу, руками взяться за голень и коленом коснуться груди, то же левой ногой (4—5 раз).8. И.п. — упор лежа. Мах ногой назад — попеременно правой и левой (4—5 раз).9. И.п. — о.с, руки в стороны. «Уронить» руки с полунаклоном вперед (6—8 раз).10. И .п. — о.с. Руки вверх через стороны. 11. Ходьба. И.п. — руки в стороны. Мах правой (левой) ногой вперед, хлопок под ногой.12. Бег на месте (высоко поднимая бедра) с переходом на ходьбу с дыхательными упражнениями.13. И.п. — руки в стороны, ноги врозь. Наклоны вперед, кисти на предплечьях (6—8 раз).14. И.п. — ноги врозь. Наклоняясь назад, сгибая ноги в коленях, коснуться кистями пяток (5—6 раз).15. И.п. — ноги врозь, руки за голову. Наклоны туловища влево, вправо (6—8 раз).16. И.п. — о.с Маховые движения попеременно правой и левой рукой в сторону (6—8 раз).17. И.п. — о.с Выпад вперед попеременно правой и левой ногой Руки вверх, прогнуться (6—8 раз).18. И.п. — упор лежа Сгибание и разгибание рук в упоре (18—20 раз).19. И.п. — упор присев. Прыжок вверх, подняв руки, прогнуться (5—6 раз).20. Ходьба с дыхательными упражнениями. | 30-40 с.60 с.60 с.60 с.30 с.40 с.30 с.50 с.30 с.10 с.60 с.2 мин.40 с.30 с.30 с.40-50 с.60 с.30-40 с.20-30 с.2 мин. |
| 2.Основная | С малым мячом.1. Подбрасывать и ловить мяч во время ходьбы или бега.2. Передавать мяч за спиной из одной руки в другую, в правую и левую стороны (4—6 раз).3. Подбросить мяч, успеть коснуться пола руками и поймать мяч (6—8 раз)4. Наклониться вперед, правой рукой положить мяч у пятки с наружной стороны, выпрямиться, повторно наклониться и взять мяч левой рукой (3— 4 раза).5. Сидя, передавать мяч из правой руки в левую под поднятой левой ногой, и наоборот (3—4 раза).6. Сидя,- подбросить мяч, встать и успеть поймать его (6—8 раз).7. Лежа на жипоте, подбрасывать и ловить мяч, не касаясь руками пола (6— 8 раз).8. Подбросить мяч одной рукой из-за спины и поймать его другой рукой впереди (3—4 раза).9. Зажав мяч ступнями, прыжком подбросить его и поймать руками (6— 8 раз).10. Вращение мяча вокруг головы, пояса, коленей.11. Исходное положение: одна рука впереди, вторая — сзади, мяч находится между ногами. Нужно отпустив мяч сменить расположение рук: если правая была спереди, а левая — сзади, то теперь мяч нужно схватить правой сзади, а левой — спереди. Разнообразим упражнение: обе руки спереди, мяч между ног. Отпускаем мяч и ловим его руками, но уже сзади. 12. Подбросьте мяч вверх, как-будто он отскочил от кольца после неудачного броска. Выпрыгните вверх, возьмите подбор и максимально сожмите мяч руками. Представьте, что этот подбор достался вам с трудом и сейчас у вас его пытаются выбить. Сразу после подбора выполните вращения мяча вокруг корпуса (на разной высоте): вокруг головы, спины, коленей и икр. Повторите такое упражнение 10-20 раз | 60 с.30 с.40-50 с.60 с.60 с.1.5 мин60 с.40 с.60 с.1.5-2 мин2-3 мин4-5 мин |
| 3.Заключительная | 1. Сесть на пол, левую ногу вытянуть, правую ногу согнуть и отвести назад, выполнить наклон вперед. Сделать 12 пружинистых наклонов и поменять ноги.2. Сесть на пол, соединить стопы вместе, затем локтями развести ноги в стороны. 16 раз.3. Лечь на живот, согнуть руки в локтях. Выпрямить руки, прогнуть спину, голову поднять вверх. 4. Лечь на живот, взять руками за стопы. Прогнуть спину, голову поднять вверх.  | 1-1.5 мин1 мин30 сек30 сек |