План-конспект учебно-тренировочного занятия группы:_НП-1_

Тренер-преподаватель:_Устинова О.М._____

Дата проведения:__23.10.2023_____

Инвентарь: ковер гимнастический, баскетбольный мяч размера 5

_____

№	Этап	Упражнения	Дозировка	Методические рекомендации
1	**Подготов ительный**	По видео уроку	По видео уроку	https://www.youtube.com/watch?v=rOzIfBekuqs&t=465s
2	**Основной**	По видео уроку	По видео уроку. Каждое задание выполняется по 2 серии по 30 секунд	https://vk.com/video-8603459_456239261
3	**Заключи тельный**	По видео уроку	По видео уроку	https://yandex.ru/video/preview/12167824565210357485

План-конспект учебно-тренировочного занятия группы:_НП-1_

Тренер-преподаватель:_Устинова О.М._____

Дата проведения:__25.10.2023_____

Инвентарь: ковер гимнастический, беговая обувь_____

_____

№	Этап	Упражнения	Дозировка	Методические рекомендации
1	**Подготов ительный**	По видео уроку	По видео уроку	https://www.youtube.com/watch?v=rOzIfBekuqs&t=465s
2	**Основной**	По видео уроку Бег 1,5 км.	По видео уроку 2 круга. 7-10 минут	https://vk.com/video-8603459_456239274
3	**Заключи тельный**	По видео уроку	По видео уроку	https://yandex.ru/video/preview/12167824565210357485

План-конспект учебно-тренировочного занятия группы:_НП-1_

Тренер-преподаватель:_Устинова О.М._____

Дата проведения:__27.10.2023_____

Инвентарь: ковер гимнастический, баскетбольный мяч размера 5

№	Этап	Упражнения	Дозировка	Методические рекомендации
1	**Подготов ительный**	По видео уроку	По видео уроку	https://www.youtube.com/watch?v=rOzIfBekuqs&t=465s
2	**Основной**	По видео уроку	Дриблинг: 1.Ведение мяча на месте, с выставленной вперед ногой - левой и правой рукой с изменением высоты отскока. 2.Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой. 3. Ведение мяча в движении: 1шеренга –по часовой стрелке с обводкой до лицевой линии, обратно через середину зала. 2 шеренга тоже против часовой стрелки 1. Ведение мяча правой рукой по прямой в движении шагом до вторых, обводка второго номера справа и ведение в обратном направлении левой рукой, остановка шагом поворот кругом, передача с отскоком от пола. (Сочетание приёмов: ловля на месте – ведение мяча – остановка – повороты – передача). 2. Перемещение приставными шагами в паре, с одновременной передачей мяча двумя руками от груди, обратно возвращаются по боковым линиям. Эстафеты: • Ведение до ограничителя и обратно. • Ведение с обводкой. • Ведение с обводкой, бросок в кольцо. • Передал - садись. • Передача мяча в колоннах • (назад передача мяча над головой, вперед катить мяч между ног)	https://www.youtube.com/watch?v=L7cDnw5AGUA&t=1s
3	**Заключи тельный**	По видео уроку	По видео уроку	https://yandex.ru/video/preview/12167824565210357485