

План учебно – тренировочного занятия  
 Спортивно – оздоровительные группы 1года обучения  
 (средняя возрастная группа)  
 Тренер Егорова А.В.

Дата	Содержание	Использование ИКТ
28.09.	<p><b><u>1. Теория</u></b>  <i>«Баскетбол. Техника поведения на уроках баскетбола. Спортивная одежда и обувь. Основные приемы игры: техника выполнения ведения мяча»:</i></p> <p><b><u>2. ОРУ</u></b></p> <p><b>1. ПРИСЕДАНИЯ</b></p> <p><b>Эффект:</b> укрепляет мышцы ног.</p> <p><b>Техника выполнения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед</li> <li>-спина прямая</li> <li>-пятки прижаты к полу</li> <li>-выполнять от 20 до 50 раз в зависимости от физической подготовки ребенка.</li> </ul> <p><b>2. ОТЖИМАНИЯ</b></p> <p><b>Эффект:</b> укрепляются мышцы рук, груди. Важно делать отжимания именно после приседаний, чтобы разгрузить мышцы ног и нагрузить верхний плечевой отдел — это равномерно распределит нагрузку на разные мышцы.</p> <p><b>Техника выполнения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-в зависимости от ширины положения рук вы можете выбрать нагрузку: если руки стоят близко друг к другу, то идет проработка бицепсов, если руки расставлены широко — прорабатывается грудная часть</li> <li>-корпус должен находиться в прямом положении, сгибаются только руки</li> <li>-выполнять максимум 10 раз</li> <li>-еще один вариант выполнения — плавно опуститься на пол в такой очередности — колени, таз, корпус, так же плавно нужно выходить наверх в исходное положение.</li> </ul> <p><b>3. БЕРПИ</b></p> <p><b>Эффект:</b> развитие общей выносливости. В работу включаются ноги, пресс, корпус, руки. Выполняется в шесть этапов.</p> <p><b>Техника выполнения:</b></p> <p>исходное положение — стоя</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-упор присев</li> <li>-выпрыгивание двумя ногами в упор лежа</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/643">https://resh.edu.ru/subject/lesson/643</a></p> <p><a href="http://www.yapokupayu.ru/blogs/post/ofp-dlya-rebenka-6-prostyh-uprazhneniy-kotorye-mozhno-delat-doma">http://www.yapokupayu.ru/blogs/post/ofp-dlya-rebenka-6-prostyh-uprazhneniy-kotorye-mozhno-delat-doma</a></p>

- полностью лечь на пол, выполнить отжимание
- подтянуть ноги к груди, оказавшись вновь в положении упор присев
- выпрыгнуть вверх, сделав во время прыжка хлопок руками над головой
- выполнять 10 раз

На начальном этапе нужно добиться правильного выполнения, затем постепенно наращивать темп во время упражнения.

#### 4. ПРЕСС

**Эффект:** укрепление мышц пресса.

**Техника выполнения:**

- исходное положение — лежа на спине, ноги прямые, руки за голову или руки вдоль тела прямые
- первыми ребенок тянет руки, создавая инерцию, затем поднимается голова, плечи, скручивание делается постепенно, руками дотянуться до носочков — чтобы в этот момент растяжения отдохнуть
- плавно опуститься назад
- нельзя резко падать прямым корпусом назад и резко подниматься вперед
- для удобства выполнения можно придерживать ноги ребенку или зацепить носочки за основание дивана, чтобы ноги при подъеме не отрывались от пола
- выполнять 10–15 раз

#### 5. ЛОДОЧКА

**Эффект:** укрепляются мышцы поясничного отдела.

**Техника выполнения:**

- положение — лежа на животе, руки прямые вдоль пола, стопы вместе
- одновременно ребенок поднимает обе руки и обе ноги, создавая напряжение в пояснице
- замирать в таком положении не нужно
- выполнять 20 раз

#### 6. ЗАКИДЫВАНИЕ НОГ ЗА ГОЛОВУ

**Эффект:** укрепляется нижний пресс, растягивается поясничный отдел.

**Техника выполнения:**

- исходное положение — лежа на спине
- постепенно поднимаем ноги и закидываем за линию головы
- упор при этом на плечи, не на шею и голову
- выполнять 10–15 раз

*Форма контроля:* видео ролики, скриншот

#### 3. Физкультминутка:

«Двигаемся в танце»

*Форма контроля:* видео ролики, скриншот

<https://cloud.mail.ru/public/2cnh/2a9Ag7M7c>

«Баскетбол. Техника поведения на уроках баскетбола. Спортивная одежда и обувь. Основные приемы игры: техника выполнения ведения мяча»:

## **2. ОРУ**

### **3. ПРИСЕДАНИЯ**

**Эффект:** укрепляет мышцы ног.

**Техника выполнения:**

- ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед
- спина прямая
- пятки прижаты к полу
- выполнять от 20 до 50 раз в зависимости от физической подготовки ребенка.

### **4. ОТЖИМАНИЯ**

**Эффект:** укрепляются мышцы рук, груди. Важно делать отжимания именно после приседаний, чтобы разгрузить мышцы ног и нагрузить верхний плечевой отдел — это равномерно распределит нагрузку на разные мышцы.

**Техника выполнения:**

- в зависимости от ширины положения рук вы можете выбирать нагрузку: если руки стоят близко друг к другу, то идет проработка бицепсов, если руки расставлены широко — прорабатывается грудная часть
- корпус должен находиться в прямом положении, сгибаются только руки
- выполнять максимум 10 раз
- еще один вариант выполнения — плавно опуститься на пол в такой очередности — колени, таз, корпус, так же плавно нужно выходить наверх в исходное положение.

### **3. БЕРПИ**

**Эффект:** развитие общей выносливости. В работу включаются ноги, пресс, корпус, руки. Выполняется в шесть этапов.

**Техника выполнения:**

исходное положение — стоя

- упор присев
- выпрыгивание двумя ногами в упор лежа
- полностью лечь на пол, выполнить отжимание
- подтянуть ноги к груди, оказавшись вновь в положении упор присев
- выпрыгнуть вверх, сделав во время прыжка хлопок руками над головой
- выполнять 10 раз

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/643>

<http://www.yapokupayu.ru/blogs/post/ofp-dlya-rebenka-6-prostyh-uprazhneniy-kotorye-mozhno-delat-doma>

На начальном этапе нужно добиться правильного выполнения, затем постепенно наращивать темп во время упражнения.

#### 4. ПРЕСС

**Эффект:** укрепление мышц пресса.

**Техника выполнения:**

-исходное положение — лежа на спине, ноги прямые, руки за голову или руки вдоль тела прямые  
-первыми ребенок тянет руки, создавая инерцию, затем поднимается голова, плечи, скручивание делается постепенно, руками дотянуться до носочков — чтобы в этот момент растяжения отдохнуть  
плавно опуститься назад  
-нельзя резко падать прямым корпусом назад и резко подниматься вперед  
-для удобства выполнения можно придерживать ноги ребенку или зацепить носочки за основание дивана, чтобы ноги при подъеме не отрывались от пола  
выполнять 10–15 раз

#### 10. ЛОДОЧКА

**Эффект:** укрепляются мышцы поясничного отдела.

**Техника выполнения:**

- положение — лежа на животе, руки прямые вдоль пола, стопы вместе  
-одновременно ребенок поднимает обе руки и обе ноги, создавая напряжение в пояснице  
-замирать в таком положении не нужно  
-выполнять 20 раз

#### 6. ЗАКИДЫВАНИЕ НОГ ЗА ГОЛОВУ

**Эффект:** укрепляется нижний пресс, растягивается поясничный отдел.

**Техника выполнения:**

-исходное положение — лежа на спине  
-постепенно поднимаем ноги и закидываем за линию головы  
-упор при этом на плечи, не на шею и голову  
-выполнять 10–15 раз

*Форма контроля:* видео ролики, скриншот

#### **3. ФИЗКУЛЬТМИНУТКА:**

«Двигаемся в танце»

*Форма контроля:* видео ролики, скриншот

<https://cloud.mail.ru/public/2cnh/2a9Ag7M7c>