**план - конспект занятий ОФП**

 **группы БУС-1 по баскетболу**

**Тема**: Общая физическая подготовка

**Цели урока**: “Формирование физических качеств обучающихся с направленным развитием ловкости и гибкости

**Задачи:**

-развивать физические качества: ловкость, гибкость

- развивать координационные способности

 1 часть

- ходьба ( руки вверх на носках, пятках, на внешней стороне стопы, в полуприседе, приседе)

- бег на месте

-переход на ходьбу с восстановлением дыхания

 **Обще-развивающие упражнения**

1. ИП- основная стойка руки на пояс, вращение головы в правую и в левую сторону

2. ИП- о.с. руки согнутые к плечам, на 1-4 вращение согнутыми руками вперёд , 1-4 назад

3.ИП-о.с. руки вперёд

 - на 4 счёта скрестное движение прямыми руками

4. ИП- о.с. руки на пояс

 - 1-4 вращение туловища в правую сторону

 - 1-4 вращение туловища в влево сторону

5. ИП- о.с. ноги врозь

 - на 1-3 пружинистые наклона вперёд

 -на 4 -и.п.

6.ИП- принять выпад вперёд правой ногой

 - на 3 счета пружинистое покачивание на 4 прыжком смена ног

7.ИП-о.с. на 1-4 прыжки на левой ноге, на 1-4 на правой ноге

 (выполнение всех упражнений 6-8 раз)

 2 часть

 **Развитие ловкости**

 Ловкость - это способность быстро координировать движения в соответствии с меняющейся игровой ситуацией. Это самое общее определение, поскольку ловкость - комплексное качество, в котором сочетаются проявление быстроты, координации, чувства равновесия, пластичности, гибкости, а также овладение игровыми приемами. Если же попытаться дать более узкое, специальное определение, то можно сказать, что ловкость - это умение быстро и точно выполнять сложные по координации движения. Различают прыжковую ловкость, акробатическую, скоростную и др. Для развития ловкости используют серию акробатических упражнений. Три раза в неделю на ковре занимайтес акробатикой по 30-40 мин.

Общие упражнения для развития ловкости

- 1. Кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки. Освоив упражнение, можно делать до 10 кувырков подряд.

- 2. Кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку.

- 3. Те же кувырки, что в упр. 1, 2, но в стороны.

- 4. Падение назад и быстрое вставание.

-5. Падение вперед и быстрое вставание.

- 6. Гимнастическое (колесо) влево и вправо.

- 7. Стойка на голове, вначале с опорой у стены.

- 8. Удар теннисного мяча в стену и ловля

-9. Ловля двух теннисных мячей

  **2. Развитие гибкости**

- 1. Махи ногой около стены (поочерёдно правой и левой)

- 2. Сидя па полу наклоны к правой ноге , к левой и вперёд

- 3. Из положения лёжа несколько раз делать мост

-4. Из положения стоя наклоны вперёд

 - достать ладонями пол

 - обхватить колени

 3 часть

 Упражнение на восстановления дыхания

1.ИП - основная стойка

- на 1-2 поднять руки вверх , сделать глубокий вдох

- на 3-4 ИП

**Конспект составила тренер-преподаватель Орешкина Л.Д.**