**план - конспект занятий ОФП**

 **группы УУС-1 по баскетболу**

**Тема**: Общая физическая подготовка

**Цели занятия**: Содействовать полноценному физическому развитию воспитанников, по средствам выполнения силовых упражнений

**Задачи:**

-развивать физические качества: сила, гибкость

- развивать силовые и координационные способности

 1 часть

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

- бег на месте, бег с прыжками с ноги на ногу

-переход на ходьбу с восстановлением дыхания

- ОРУ

 2 часть

1. упражнение с теннисным мячом

 -ловля мяча правой и левой рукой

 -перебрасывать мяч с одной руки на другую

 - жонглирование двумя мячами

2. - на мышцы шеи ОРУ, рук, туловища, ног

3. Отжимание - 3 подхода по 10 раз с отдыхом

4. Упражнение пресс 3 подхода по 10 раз с отдыхом

5. Прыжки в приседе 30 раз и через день прыжки из приседа 30 раз

6. Упражнения для мышц спины и планку

7. Упражнения на растяжку

 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.**