Планирование занятий в форме дистанционного обучения

МУ ДО Некрасовской ДЮСШ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дисциплина: Баскетбол Тренер: Шарафутдинов В. Ш. | | | | |
| № п/п | Тема занятия | Задание по теоретической части | Комплекс упражнений | Рекомендованные ресурсы |
| Занятие 1 | Совершенствование тактики игры | Тактическая подготовка баскетболиста: личная защита | Общая физическая подготовка  -силовая подготовка на все группы мышц  Имитация защитных действий против игрока нападения | <https://youtu.be/Ew0UQd0FAWo>  <https://youtu.be/NWzopJp7yF0> |
| Занятие 2 | Совершенствование тактики игры | Тактическая подготовка баскетболиста: личная защита | Общая физическая подготовка – упражнения на растяжение (довести до шпагата)  Имитация защитных действий против игрока нападения | <https://youtu.be/RPe8S3VuMrQ>  <https://youtu.be/NWzopJp7yF0> |
| Занятие 3 | Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек | Техническая подготовка баскетболиста: техника передвижения в стойке баскетболиста | Общая физическая подготовка  -силовая подготовка на все группы мышц  – упражнения на растяжение (довести до шпагата)  Передвижение приставными шагами, правым, левым боком. Повороты на месте, в движении. Остановка в один, в два шага. | <https://youtu.be/NHyBeo4M7_A> |
| Занятие 4 | Закрепление техники перемещений | Техническая подготовка баскетболиста: техника передвижений | Общая физическая подготовка  -силовая подготовка на все группы мышц  – упражнения на растяжение (довести до шпагата)  Передвижение в стойке баскетболиста |  |
| Занятие 5 | Совершенствование техники ловли, передачи и ведения мяча | Техническая подготовка баскетболиста: приемы ловли и ведения мяча | Общая физическая подготовка  -силовая подготовка на все группы мышц  – упражнения на растяжение (довести до шпагата) | <https://youtu.be/0OFlaZOg5Gw> |
| Занятие 6 | Закрепление техники передачи мяча | Техническая подготовка баскетболиста: приемы передачи мяча | Общая физическая подготовка  -силовая подготовка на все группы мышц  – упражнения на растяжение (довести до шпагата) | <https://youtu.be/zz9Hz2DSbvY> |