Планирование занятий в форме дистанционного обучения

МУ ДО Некрасовской ДЮСШ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дисциплина: Баскетбол Тренер: Домашников Л.Г. | | | | |
| № п/п | Тема занятия | Задание по теоретической части | Комплекс упражнений | Рекомендованные ресурсы |
| Занятие 1 | Ведение мяча по дугам | Правила баскетбола | Ведение мяча: на месте в движении, шагом бегом, по периметру площадки, по дугам, по кругу. | <https://youtu.be/0OFlaZOg5Gw> |
| Занятие 2 | Учебная игра | Правила баскетбола | Общая физическая подготовка 10 минут:  -сгибание и разгибание рук из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа),  - вращения рук  - махи  - рывки во время ходьбы и бега |  |
| Средняя группа | | | | |
| Занятие 1 | Упражнения для рук и плечевого пояса | Правила стрит-бола | Общая физическая подготовка 10 минут:  -сгибание и разгибание рук из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа),  - вращения рук  - махи  - рывки во время ходьбы и бега |  |
| Занятие 2 | Ведение мяча с высоким отскоком | Техника ведения мяча | Ведение мяча правой и левой рукой (на месте, шагом, бегом) с высокой и низкой траекторией отскока | <https://youtu.be/zz9Hz2DSbvY> |
| Занятие 3 | Учебная игра | Правила баскетбола | Общая физическая подготовка 10 минут:  -сгибание и разгибание рук из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа),  - вращения рук  - махи  - рывки во время ходьбы и бега |  |