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 |  |