

План дистанционного обучения

Тренировочных занятий по дополнительной образовательной общеразвивающей программе «Баскетбол» (юноши)

с 06 по 30 апреля 2020 года

Учитель физической культуры Гайнутдинов Д.Ш.

| Число | Тема занятия | Методические рекомендации | Затраты по времени |
|-------|--|--|--------------------|
| 06.04 | Ведение мяча правой и левой рукой. | 1. Общеразвивающие упражнения без предметов. 2. Разминочные упражнения (выпады, прыжки, махи и т.д.) 3. Жонглирование мячом. 4. http://pculture.ru/sekcii/basketball/video_basketball/page/2/ | 40 |
| 08.04 | Ведение мяча с разной высотой отскока. | 1. Общеразвивающие упражнения без предметов. 2. Силовая тренировка (подъем туловища 2x20, отжимание 2x20, выпрыгивание вверх два подхода по максимуму) 3. https://www.youtube.com/watch?v=3RB2-jEvBhQ | 40 |
| 13.04 | Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте. | 1. Общеразвивающие упражнения без предметов. 2. Разминка 10-15 мин. 3. Имитация броска. 4. http://jumpball.ru/publications/295/trenirovka-basketbolnoj-akademii-blair-bazovye-navyki-i-resheniya | 40 |
| 15.04 | Овладение техникой бросков мяча. | 1. Общеразвивающие упражнения без предметов. 2. Разминочные упражнения (выпады, прыжки, махи и т.д.) 3. Работа в стоке нападения (смена стойки с высокой на низкую и наоборот) 4. http://pculture.ru/sekcii/basketball/video_basketball/page/2/ | 40 |

| | | | |
|-------|---|--|----|
| 20.04 | Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Общеразвивающие упражнения без предметов. 2. Разминочные упражнения (выпады, прыжки, махи и т.д.) 3. Защитная стойка(движение на два шага вперед, назад) 4. http://pculture.ru/sekcii/basketball/video_basketball/page/2/ | 40 |
| 22.04 | Упражнения для развития физических способностей. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Общеразвивающие упражнения без предметов. 2. Разминка 10-15 мин. 3. Сидя на полу имитация броска правой, левой рукой. 4. http://jumpball.ru/publications/295/trenirovka-basketbolnoj-akademii-blair-bazovye-navyki-i-resheniya | 40 |
| 27.04 | Освоение технико-тактических действий. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Общеразвивающие упражнения без предметов. 2. Выпрыгивание вверх. Поднимание туловища. 3. https://www.youtube.com/watch?v=3RB2-jEvBhQ | 40 |
| 29.04 | Работа с мячом: жонглирование, перевод. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Общеразвивающие упражнения без предметов. 2. Разминочные упражнения (выпады, прыжки, махи и т.д.) 3. Жонглирование мячом, восьмерка, перекаты, переводы. 4. http://pculture.ru/sekcii/basketball/video_basketball/page/2/ | 40 |