

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 2х20, отжимание 2х20, 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