МБУ ДО ДЮСШ №6 «Стерх»

**План занятий дистанционного обучения (самостоятельного)**

**по баскетболу для учебных групп: БУС-2(девочки) и БУС-2(мальчики) на период с 6 апреля по 30 апреля 2020г.**

**1.Тренер - преподаватель:** Швецов М.Е.

**2. План занятий для учебных групп:** БУС-2(девочки) и БУС-2(мальчики).

**3.Разделы подготовки:** Теоретические основы ФКиС (ТО ФКиС), общефизическая подготовка (ОФП), теория вида спорта (ТВС), специальные упражнения (СУ), самостоятельная работа (СР).

**4. Цели: -** формирование у занимающихся целостного представления о баскетболе;

- повышение работоспособности в домашних условиях и расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;

- формирование позитивной психологии общения и коллективного

взаимодействия;

- обучить основным элементам игры в баскетбол.

- совершенствование техники владения мячом.

**5. Требования к месту занятия, необходимый инвентарь:** Хорошо проветриваемое помещение, соответствующее техники безопасности для выполнения упражнений. Баскетбольный мяч.

**6.Тренировочные дни:** согласно расписанию.

**7. Продолжительность одного занятия:** 2 академических часа (один академический час занятий равен: 45 мин.). Воскресенье 3 часа (согласно расписанию).

**8. Занятия проводится с тренером-преподавателем** **через:** платформы для видеоконференций Zoom, мессенджер WhatsApp и програмным обеспечением Skype. Занятия проводятся самостоятельно через видепросмотр материалов видеохостинга YouTube.

**9.Контроль выполнения материала занятий:** видеотчет, устный опрос.

Примечание: В случае проблемы с сети интернет занятия выполняется обучающимся самостоятельно с последующим предоставлением видеотчета.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День**  **недели** | **Разделы подготовки** | **Описание мероприятия** | **Дозировка** | **Ссылка** | **Примечание** |
| **7.04.** | **Теоретические основы ФКиС** | Требования техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. | 5 мин |  | Инструктаж по мессенджер WhatsApp. |
| Видспорта | Разминка всего тела перед любой тренировкой. | 18 мин | https://youtu.be/Nh98By0Lb\_Q | Практика |
| Техника броска мяча в кольцо | 30 мин | https://youtu.be/q0ndNqJ02Tk | Практика |
| СУ (специальные упражнения) 1. И.П. ноги на ширине плеч, спина прямая, мяч в бросковой руке на ладони, ладонь второй руки под локтевым суставом бросающей руки. 2. Колени согнуты на 160градусов, бросающая рука выносит мяч на уровень головы, ладонь второй руки в том же положении, но ладонью вниз. 3. Ладонь небросающей руки поддерживает мяч сбоку.  4. Выполняется бросок на 50 см вверх. Кисть бросающей руки при выпуске мяча сгибается, вторая рука уходит в сторону. | 28 мин | https://youtu.be/q0ndNqJ02Tk | Практика |
| **Теория вида спорта** | Тема: Современный баскетбол | 07 мин | https://www.youtube.com/watch?v=vCaeporSkT4 | Видеопросмотр |
| **Общефизическая подготовка** | Приседания. | 02 мин | https://www.youtube.com/watch?v=vOT7eUgtpYU | практика |
| **9.04.** | **Теоретические основы ФКиС** | Требования техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. | 5 мин |  | Инструктаж по мессенджер WhatsApp. |
| Видспорта | Разминка всего тела перед любой тренировкой! | 18 мин | https://youtu.be/Nh98By0Lb\_Q | практика |
| Управление мячом. Основы техники. | 30 мин | https://youtu.be/NHyBeo4M7\_A | практика |
| СУ (специальные упражнения).Вращения мячом вокруг головы, туловища, ног. | 28 мин |  | практика |
| **Теория вида спорта** | Правила игры Баскетбол. | 9 мин |  | теория |
| **11.04.** | **Теоретические основы ФКиС** | Требования техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. | 5 мин |  | теория |
| Видспорта | Разминка всего тела перед любой тренировкой! | 18 мин | https://youtu.be/Nh98By0Lb\_Q | практика |
| Управление мячом. Основы техники. | 30 мин | https://youtu.be/NHyBeo4M7\_A | Занятия через Zoom, WhatsApp, Skype. |
| Теория вида спорта | 2007. Финал. Россия – Испания. Евробаскет. | 28 мин | https://www.youtube.com/watch?v=CZiwSiWYQWI | Теория |
| 5 упражнений для техники броска. | 9 мин | https://youtu.be/q0ndNqJ02Tk | Практика |
| **12.04.** | Теоретические основы ФКиС | Тема: Гигиена физической культуры и спорта | 15 мин |  | Теория |
| Видспорта | Разминка всего тела перед любой тренировкой. | 18 мин | https://youtu.be/Nh98By0Lb\_Q | Практика |
| ОФП. отжимания от пола, приседания, бег на месте, прыжки в высоту. | 40 мин |  | Занятия через Zoom, WhatsApp, Skype. |
| СУ (специальные упражнения).  * Переводы мяча (имитация); * Корректировка техники выполнения переводов; * Повторение техники броска; | 32 мин |  | Практика |
| **Теория вида спорта** | Персональная защита в современном баскетболе. | 30 мин |  | Теория |
| **Теория вида спорта** | Персональная защита в современном баскетболе. | 45 мин | https://www.youtube.com/watch?v=wYoiqbmqmS4 | Видеопросмотр |
| **14.04.** | Вид **спорта** | Разминка всего тела перед любой тренировкой. | 18 мин | https://youtu.be/Nh98By0Lb\_Q | Практика |
| Управление мячом. Основы техники. | 30 мин | https://youtu.be/NHyBeo4M7\_A | Практика |
| ОФП. отжимания от пола, приседания, бег на месте, прыжки в высоту. | 30 мин |  | Практика |
| **Теория вида спорта** | Командная защита в современном баскетболе. | 12 мин |  | Теория |
| **16.04.** | Общефизическая подготовка | Разминка всего тела перед любой тренировкой. | 18 мин | https://youtu.be/Nh98By0Lb\_Q | Практика |
| Отжимания от пола, приседания, бег на месте, прыжки в высоту. | 40 мин |  | Занятия через Zoom, WhatsApp, Skype. |
| Видспорта | СУ (специальные упражнения).  * Переводы мяча (имитация); * Корректировка техники выполнения переводов; * Повторение техники броска; | 32 мин |  | Практика |
| **18.04.** | Общефизическая подготовка | Разминка всего тела перед любой тренировкой! | 18 мин | https://youtu.be/Nh98By0Lb\_Q | Практика |
| Отжимания от пола, приседания, бег на месте, прыжки в высоту. | 30 мин |  | Практика |
| Самостоятельная работа | История игры баскетбол. | 15 мин |  | Теория |
| Правила игры баскетбол. | 17 мин |  | Теория |
| **19.04.** | Теория вида спорта | История игры баскетбол.Правила игры баскетбол. Повторение, опрос. | 40 мин |  | Теория |
| Самостоятельная работа | 1996 Chicago Bulls vs Seattle SuperSonics | 90 мин | https://www.youtube.com/watch?v=bhZEjQDh6Mg | Видеопросмотр |
| **21.04.** | Теоретические основы ФКиС | Тема: Гигиена физической культуры и спорта | 20 мин |  | Теория |
| Видспорта | Разминка всего тела перед любой тренировкой. | 15 мин | https://youtu.be/Nh98By0Lb\_Q | Практика |
| СУ (специальные упражнения).  * Переводы мяча (имитация); * Корректировка техники выполнения переводов; * Повторение техники броска. | 35 мин |  | Занятия через Zoom, WhatsApp, Skype. |
| Самостоятельная работа | Правила игры баскетбол. | 20 мин |  | Теория |
| **23.04.** | Теоретические основы ФКиС | Профилактика коронавируса: правила гигиены | 20 мин | https://u-f.ru/article/fashion/u19761/2020/03/15/295456 | Теория |
| Общефизическая подготовка | Разминка всего тела перед любой тренировкой! | 20 мин | https://youtu.be/Nh98By0Lb\_Q | Занятия через Zoom, WhatsApp, Skype. |
| Отжимания от пола, приседания, бег на месте, прыжки в высоту. | 30 мин |  | Занятия через Zoom, WhatsApp, Skype. |
| Теория вида спорта | История игры баскетбол. | 20 мин |  | Теория |
| **25.04.** | Теоретические основы ФКиС | Требования техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. | 10 мин |  | Теория |
| Видспорта | Разминка всего тела перед любой тренировкой. | 20 мин | https://youtu.be/Nh98By0Lb\_Q | Занятия через Zoom, WhatsApp, Skype. |
| СУ (специальные упражнения).  * Переводы мяча (имитация); * Корректировка техники выполнения переводов; * Повторение техники броска. | 30 мин |  | Занятия через Zoom, WhatsApp, Skype. |
| Самостоятельная работа | Прыжки на месте. 3 подхода по 100 раз. | 30 мин |  | Практика |
| **26.04.** | Теория вида спорта | История игры баскетбол.Правила игры баскетбол. Повторение, опрос. | 40 мин |  | Занятия через Zoom, WhatsApp, Skype. |
| Самостоятельная работа | 2001 Philadelphia 76ers vs Milwaukee Bucks Game 7 | 90 мин | https://www.youtube.com/watch?v=9xnh3v0M0KY | Видеопросмотр |
| **28.04.** | Общефизическая подготовка | Разминка всего тела перед любой тренировкой! | 20 мин | https://youtu.be/Nh98By0Lb\_Q | Занятия через Zoom, WhatsApp, Skype. |
| Отжимания от пола, приседания, бег на месте, прыжки в высоту. | 30 мин |  | Занятия через Zoom, WhatsApp, Skype. |
| Видспорта | СУ (специальные упражнения).  * Переводы мяча (имитация); * Корректировка техники выполнения переводов; * Повторение техники броска. | 30 мин |  | Практика |
| Самостоятельная работа | Обсуждение видеопросмотра матчей. | 10 мин |  | Теория |
| **30.04.** | Видспорта | Разминка всего тела перед любой тренировкой! | 20 мин | https://youtu.be/Nh98By0Lb\_Q | Практика |
| Техника броска мяча в кольцо. | 30 мин | https://youtu.be/q0ndNqJ02Tk | Практика |
|  | Самостоятельная работа | СУ (специальные упражнения).  * Переводы мяча (имитация); * Корректировка техники выполнения переводов; * Повторение техники броска. | 40 мин |  | Практика |