**План дистанционного обучения**

**Баскетбол ГНП-1**

**Пангина В.Н.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Тема занятия | Ресурс | Примечание |
| 2.02.2022г. | История возникновения баскетбола | http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/basketbol/ | Самостоятельное изучение материала |
| 4.02.2022г. | Комплекс упражнений для развития силовых способностей | Приложение №1 | Самостоятельное выполнение упражнений |
| 7.02.2022г. | История развития баскетбола в России | https://go-sport.ru/article/istoriya-vozniknoveniya-i-razvitiya-basketbola-v-rossii/ | Самостоятельное изучение материала |
| 9.02.2022г. | Комплекс на развитие силовой выносливости | Приложение №2 | Самостоятельное выполнение упражнений |
| 11.02.2022г. | Подробное изучение правил баскетбола | <https://russiabasket.ru/federation/>  documents | Самостоятельное изучение материала |
| 14.02.2022г. | Изучение разметки игровой площадки | <https://russiabasket.ru/federation/>  documents | Самостоятельное изучение материала |
| 16.02.2022г. | Комплекс упражнений для развития силовых способностей | Приложение №1 | Самостоятельное выполнение упражнений |
| 18.02.2022г. | Изучение жестов судьи | <https://russiabasket.ru/federation/>  documents | Самостоятельное изучение материала |
| 21.02.2022г. | Комплекс на развитие силовой выносливости | Приложение №2 | Самостоятельное выполнение упражнений |
| 25.02.2022г. | Изучение правил баскетбола 3x3 | <https://russiabasket.ru/federation/>  documents | Самостоятельное изучение материала |
| 28.02.2022г. | Изучение итогов XXIV зимней Олимпиады в Пекине | https://olympic.ru/sorevnovaniya/last-games/winter/pekin-2022/ | Самостоятельное изучение материала |

Приложение №1

**1. Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений (разминка).**

1.И. п. – стойка ноги врозь, руки за спину: наклон головы

1–вперед, 2– назад, 3– вправо, 4 – влево.

2. И. п. – стойка ноги врозь, руки за спину:

круговые движения головой

1-4 в права, 5-8 в лево.

3. И. п. – стойка ноги врозь руки на поясе круговые движения плечевыми суставами 1-4 вперед, 5-8 назад

4.И. п. – стойка ноги врозь руки вперед: разноименные круговые движения рук

1-4 правая рука вперед левая назад, 5-8 в другую сторону.

5.И.п. стойка ноги врозь правая рука вверх левая свободно опущена: 1-2 отведение рук назад рывком, 3-4 отведение рук назад рывком левая рука вверх правая внизу.

6.И.п. стойка руки в стороны, кисти сжаты в кулак:

1 – 4 – круговые движения предплечьями вовнутрь, 5 – 8 – наружу.

7.И.п. стойка ноги врозь руки на поясе: 1- левая рука отводится в сторону, туловище скручивается влево 2-и.п., 3-4 в другую сторону.

8.И.п. стойка ноги врозь руки за спину: круговые движения туловищем 1-4 в правую сторону, 5-8 в левую.

9. И.п. – стойка руки на коленях;

1 – 4 – круговые движения коленными суставами вправо, 5 – 8 – влево.

10.И. п. – стойка левая нога поднята вперед руки за спину:

Круговые движения стопой 1-4 в правую сторону 5-8 в левую; так же другую стопу.

11. И. п. – стойка руки на поясе: 1-3 наклоны вниз ладонями тянутся к полу 4-и. п.

12. И. п. – широка стойка руки на поясе: 1-3 наклоны вниз локтями тянутся к полу 4-и. п.

13. И. п. – упор лёжа прогнувшись: прыжки в присед 15 раз.

14. И. п. – выпад левой правая согнута в колене 90 градусов, руки за голову: выпрыгивание вверх со сменой положения ног 15 раз.

\*И.п. – исходное положение.

**2. Комплекс упражнений для развития силовых способностей.**

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание) девочки 10 раз, мальчики 15 раз.

2. Поднимание туловища из положения лежа на спине (пресс) 25 раз.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание) девочки 8 раз, мальчики 10 раз.

4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (пресс) 18 раз.

5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание) девочки 5 раз, мальчики 7 раз.

6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (пресс) 10 раз.

Между подходами отдых 1-2 минуты.

Для наглядности как правильно выполнять упражнения перейти по ссылке:

<https://www.youtube.com/watch?time_continue=7&v=seL_eGouFv8&feature=emb_logo>

<https://www.youtube.com/watch?time_continue=45&v=T3AoJZZEngA&feature=emb_logo>

Приложение №2

**Комплекс на развитие силовой выносливости**

**1. Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений (разминка).**

1.И. п. – стойка ноги врозь, руки за спину: наклон головы

1–вперед, 2– назад, 3– вправо, 4 – влево.

2. И. п. – стойка ноги врозь, руки за спину:

круговые движения головой

1-4 в права, 5-8 влево.

3. И. п. – стойка ноги врозь руки на поясе круговые движения плечевыми суставами 1-4 вперед, 5-8 назад

4.И. п. – стойка ноги врозь руки вперед: разноименные круговые движения рук

1-4 правая рука вперед левая назад, 5-8 в другую сторону.

5.И.п. стойка ноги врозь правая рука вверх левая свободно опущена: 1-2 отведение рук назад рывком, 3-4 отведение рук назад рывком левая рука вверх правая внизу.

6.И.п. стойка руки в стороны, кисти сжаты в кулак:

1 – 4 – круговые движения предплечьями вовнутрь, 5 – 8 – наружу.

7.И.п. стойка ноги врозь руки на поясе: 1- левая рука отводится в сторону, туловище скручивается влево 2-и.п., 3-4 в другую сторону.

8.И.п. стойка ноги врозь руки за спину: круговые движения туловищем 1-4 в правую сторону, 5-8 в левую.

9. И.п. – стойка руки на коленях;

1 – 4 – круговые движения коленными суставами вправо, 5 – 8 – влево.

10.И. п. – стойка левая нога поднята вперед руки за спину:

Круговые движения стопой 1-4 в правую сторону 5-8 в левую; так же другую стопу.

11. И. п. – стойка руки на поясе: 1-3 наклоны вниз ладонями тянутся к полу 4-и. п.

12. И. п. – широка стойка руки на поясе: 1-3 наклоны вниз локтями тянутся к полу 4-и. п.

13. И. п. – выпад левой правая согнута в колене 90 градусов, руки за голову: выпрыгивание вверх со сменой положения ног 15 раз.

14. И.п. упор лежа: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание) 15-20раз.

\*И.п. – исходное положение.

**2. Комплекс упражнений для развития силовых способностей.**

1. И.п. упор присев: выполнить 25 выпрыгивний с хлопком ладонями над головой.

2. И.п. упор лежа прогнувшись: выполнить 25 прыжков в упор присев.

3. И.п. упор присев: выполнить 18 выпрыгивний с хлопком ладонями над головой.

4. И.п. упор лежа прогнувшись: выполнить 18 прыжков в упор присев.

5. И.п. упор присев: выполнить 12 выпрыгивний с хлопком ладонями над головой.

6. И.п. упор лежа прогнувшись: выполнить 12 прыжков в упор присев.

Между подходами отдых 1-2 минуты в положение седа ноги врозь локти перед собой на пол (ноги в коленном суставе не сгибать).

**План дистанционного обучения**

**Баскетбол СОГ**

**Пангина В.Н.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Тема занятия | Ресурс | Примечание |
| 1.02.2022г. | История возникновения баскетбола | http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/basketbol/ | Самостоятельное изучение материала |
| 3.02.2022г. | Комплекс упражнений для развития силовых способностей | Приложение №1 | Самостоятельное выполнение упражнений |
| 8.02.2022г. | История развития баскетбола в России | https://go-sport.ru/article/istoriya-vozniknoveniya-i-razvitiya-basketbola-v-rossii/ | Самостоятельное изучение материала |
| 10.02.2022г. | Комплекс на развитие силовой выносливости | Приложение №2 | Самостоятельное выполнение упражнений |
| 15.02.2022г. | Подробное изучение правил баскетбола | <https://russiabasket.ru/federation/>  documents | Самостоятельное изучение материала |
| 17.02.2022г. | Комплекс упражнений для развития силовых способностей | Приложение №1 | Самостоятельное выполнение упражнений |
| 22.02.2022г. | Комплекс на развитие силовой выносливости | Приложение №2 | Самостоятельное выполнение упражнений |
| 24.02.2022г. | Изучение итогов XXIV зимней Олимпиады в Пекине | https://olympic.ru/sorevnovaniya/last-games/winter/pekin-2022/ | Самостоятельное изучение материала |

Приложение №1

**1. Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений (разминка).**

1.И. п. – стойка ноги врозь, руки за спину: наклон головы

1–вперед, 2– назад, 3– вправо, 4 – влево.

2. И. п. – стойка ноги врозь, руки за спину:

круговые движения головой

1-4 в права, 5-8 в лево.

3. И. п. – стойка ноги врозь руки на поясе круговые движения плечевыми суставами 1-4 вперед, 5-8 назад

4.И. п. – стойка ноги врозь руки вперед: разноименные круговые движения рук

1-4 правая рука вперед левая назад, 5-8 в другую сторону.

5.И.п. стойка ноги врозь правая рука вверх левая свободно опущена: 1-2 отведение рук назад рывком, 3-4 отведение рук назад рывком левая рука вверх правая внизу.

6.И.п. стойка руки в стороны, кисти сжаты в кулак:

1 – 4 – круговые движения предплечьями вовнутрь, 5 – 8 – наружу.

7.И.п. стойка ноги врозь руки на поясе: 1- левая рука отводится в сторону, туловище скручивается влево 2-и.п., 3-4 в другую сторону.

8.И.п. стойка ноги врозь руки за спину: круговые движения туловищем 1-4 в правую сторону, 5-8 в левую.

9. И.п. – стойка руки на коленях;

1 – 4 – круговые движения коленными суставами вправо, 5 – 8 – влево.

10.И. п. – стойка левая нога поднята вперед руки за спину:

Круговые движения стопой 1-4 в правую сторону 5-8 в левую; так же другую стопу.

11. И. п. – стойка руки на поясе: 1-3 наклоны вниз ладонями тянутся к полу 4-и. п.

12. И. п. – широка стойка руки на поясе: 1-3 наклоны вниз локтями тянутся к полу 4-и. п.

13. И. п. – упор лёжа прогнувшись: прыжки в присед 15 раз.

14. И. п. – выпад левой правая согнута в колене 90 градусов, руки за голову: выпрыгивание вверх со сменой положения ног 15 раз.

\*И.п. – исходное положение.

**2. Комплекс упражнений для развития силовых способностей.**

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание) девочки 10 раз, мальчики 15 раз.

2. Поднимание туловища из положения лежа на спине (пресс) 25 раз.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание) девочки 8 раз, мальчики 10 раз.

4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (пресс) 18 раз.

5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание) девочки 5 раз, мальчики 7 раз.

6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (пресс) 10 раз.

Между подходами отдых 1-2 минуты.

Для наглядности как правильно выполнять упражнения перейти по ссылке:

<https://www.youtube.com/watch?time_continue=7&v=seL_eGouFv8&feature=emb_logo>

<https://www.youtube.com/watch?time_continue=45&v=T3AoJZZEngA&feature=emb_logo>

Приложение №2

**Комплекс на развитие силовой выносливости**

**1. Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений (разминка).**

1.И. п. – стойка ноги врозь, руки за спину: наклон головы

1–вперед, 2– назад, 3– вправо, 4 – влево.

2. И. п. – стойка ноги врозь, руки за спину:

круговые движения головой

1-4 в права, 5-8 влево.

3. И. п. – стойка ноги врозь руки на поясе круговые движения плечевыми суставами 1-4 вперед, 5-8 назад

4.И. п. – стойка ноги врозь руки вперед: разноименные круговые движения рук

1-4 правая рука вперед левая назад, 5-8 в другую сторону.

5.И.п. стойка ноги врозь правая рука вверх левая свободно опущена: 1-2 отведение рук назад рывком, 3-4 отведение рук назад рывком левая рука вверх правая внизу.

6.И.п. стойка руки в стороны, кисти сжаты в кулак:

1 – 4 – круговые движения предплечьями вовнутрь, 5 – 8 – наружу.

7.И.п. стойка ноги врозь руки на поясе: 1- левая рука отводится в сторону, туловище скручивается влево 2-и.п., 3-4 в другую сторону.

8.И.п. стойка ноги врозь руки за спину: круговые движения туловищем 1-4 в правую сторону, 5-8 в левую.

9. И.п. – стойка руки на коленях;

1 – 4 – круговые движения коленными суставами вправо, 5 – 8 – влево.

10.И. п. – стойка левая нога поднята вперед руки за спину:

Круговые движения стопой 1-4 в правую сторону 5-8 в левую; так же другую стопу.

11. И. п. – стойка руки на поясе: 1-3 наклоны вниз ладонями тянутся к полу 4-и. п.

12. И. п. – широка стойка руки на поясе: 1-3 наклоны вниз локтями тянутся к полу 4-и. п.

13. И. п. – выпад левой правая согнута в колене 90 градусов, руки за голову: выпрыгивание вверх со сменой положения ног 15 раз.

14. И.п. упор лежа: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание) 15-20раз.

\*И.п. – исходное положение.

**2. Комплекс упражнений для развития силовых способностей.**

1. И.п. упор присев: выполнить 25 выпрыгивний с хлопком ладонями над головой.

2. И.п. упор лежа прогнувшись: выполнить 25 прыжков в упор присев.

3. И.п. упор присев: выполнить 18 выпрыгивний с хлопком ладонями над головой.

4. И.п. упор лежа прогнувшись: выполнить 18 прыжков в упор присев.

5. И.п. упор присев: выполнить 12 выпрыгивний с хлопком ладонями над головой.

6. И.п. упор лежа прогнувшись: выполнить 12 прыжков в упор присев.

Между подходами отдых 1-2 минуты в положение седа ноги врозь локти перед собой на пол (ноги в коленном суставе не сгибать).