

Задания для дистанционного обучения на 2021-2022 учебный год

Объединение: Баскетбол 1 год обучения

№ п/п	Темы занятий	Кол-во часов	Даты занятий
1	Охрана труда и правила поведения при нахождении в спортивном зале и при выполнении физических упражнений. Подвижные игры с элементами баскетбола. Гигиена спортсмена, режим дня и тренировок. Разминка баскетболиста.	2	14.09.2021, 17.09.2021
2	Стойки баскетболиста. История и разновидности баскетбола. Передвижения баскетболиста: ходьба, бег и остановки.	2	21.09.2021, 24.09.2021
3	Прыжки и повороты. Правила игры в баскетбол. Подвижные игры с элементами баскетбола.	2	28.09.2021, 01.10.2021
4	Круговая тренировка. Выносливость баскетболистов. Ловля и передачи мяча. Подвижные игры.	2	05.10.2021, 08.10.2021
5	Ловля и передачи мяча. Правила игры в баскетбол.	2	12.10.2021, 15.10.2021
6	Ловля и передачи мяча. Подвижные игры с элементами баскетбола.	2	19.10.2021, 22.10.2021
7	Введение понятий тактики нападений и защиты. Выход для получения мяча. Профилактика травматизма при выполнении упражнений.	2	26.10.2021, 29.10.2021
8	Противодействие получению мяча. Подвижные игры с элементами баскетбола.	2	02.11.2021, 05.11.2021
9	Психологическая подготовка спортсмена. Эстафеты и игровые задания.	2	09.11.2021, 12.11.2021
10	Овладение мячом: перехват, вырывание и выбивание мяча.	2	16.11.2021, 19.11.2021
11	Основные знания о технике и правилах выполнения игровых упражнений. Ведение мяча.	2	23.11.2021, 26.11.2021
12	Противодействие ведению мяча. Подвижные игры с элементами баскетбола.	2	30.11.2021, 03.12.2021
13	Ведение мяча. Противодействие ведению мяча.	2	07.12.2021, 10.12.2021
14	Розыгрыш мяча. Профилактика травматизма при выполнении упражнений.	2	14.12.2021, 17.12.2021
15	Противодействие розыгрышу мяча. Круговая тренировка.	2	21.12.2021, 24.12.2021
16	Отработка и формирование «личных» приемов. Влияние спортивных игр на организм занимающихся.	2	28.12.2021, 30.12.2021 (перенос с 31.12.2021)
17	Атака корзины. Влияние спортивных игр на организм занимающихся.	2	11.01.2022, 14.01.2022
18	Противодействие атаки корзины. Эстафеты и игровые задания.	2	18.01.2022, 21.01.2022
19	Броски в корзину. Круговая тренировка.	2	25.01.2022, 28.01.2022
20	Броски в корзину. Подвижные игры с элементами баскетбола.	2	01.02.2022, 04.02.2022

21	Гигиена спортсмена, режим дня и тренировок. Эстафеты и игровые задания.	2	08.02.2022, 11.02.2022
22	Противодействие броскам. Круговая тренировка. Анализ и обсуждение видеосюжетов.	2	15.02.2022, 18.02.2022
23	Отработка и формирование «личных» приемов. Основы судейства.	2	22.02.2022, 25.02.2022
24	ТТП. Система личной защиты. «Передай мяч и выходи».	2	01.03.2022, 04.03.2022
25	Система личной защиты. Освобождение от опеки.	1	11.03.2022
26	Наведение и заслоны. Круговая тренировка.	2	15.03.2022, 18.03.2022
27	Переключение и подстраховка. Подвижные игры с элементами баскетбола.	2	22.03.2022, 25.03.2022
28	Влияние спортивных игр на организм занимающихся. Система зонной защиты.	2	29.03.2022, 01.04.2022
29	Розыгрыш стандартных игровых ситуаций. Подвижные игры с элементами баскетбола.	2	05.04.2022, 08.04.2022
30	Розыгрыш нестандартных игровых ситуаций. Система зонной защиты.	2	12.04.2022, 15.04.2022
31	Система смешанной защиты. Розыгрыш игровых ситуаций.	2	19.04.2022, 22.04.2022
32	Отработка и формирование «личных» приемов. Подвижные игры с элементами баскетбола.	2	26.04.2022, 29.04.2022
33	«Быстрый прорыв». Штрафные броски.	1	06.05.2022
34	«Быстрый прорыв». Розыгрыш игровых ситуаций.	2	10.05.2022, 13.05.2022
35	Позиционное нападение. Отработка и формирование «личных» приемов.	2	17.05.2022, 20.05.2022