


 УТВЕРЖДАЮ
 Директор МКОУ «СОШ №21» ИГОСК
 Т.Н.Колотухина

Программа дистанционных занятий по «Спортивным играм»
 на базе МКОУ «СОШ № 21» ИГОСК
 с 9 ноября по 2 декабря 2020 года

Баскетбол.

№ п.п.	Содержание занятий	Дозировка
1.	Подготовительная часть.	15 мин
	Ходьба на месте.	0,5 мин
	Потягивание, руки вверх, встать на носки, руки вниз, опуститься на пятки.	8 раз
	Круговые движения головой влево, вправо.	16 раз
	Сгибание, разгибание пальцев.	32 раза
	Вращения вперед, назад в лучезапястном, локтевом, плечевом, коленном, голеностопном суставах.	32 раза на сустав
	Наклоны вперед, назад, влево, вправо.	24 раза
	Прыжки: разножка; ножницы;	2X 0,5мин
	Бег: правым (левым) боком приставным шагом;	2X 0,5мин
	- спиной вперед;	2X 0,5мин
	- с вращением;	2X 0,5мин
	- с остановками.	2 X 0,5 мин
	Ведение мяча бегом и шагом.	3 мин
	Бег с ускорением	2 мин
Переход на ходьбу. Ходьба. Восстановление дыхания.	1 мин	
2.	Основная часть	60 мин
	Ведение мяча (двух мячей) на месте	10 мин
	Броски мяча в кольцо (цель) одной рукой от плеча на месте	10 мин
	Броски мяча в кольцо (цель) одной рукой от плеча в движении	10 мин
	Перемещения с мячом	10 мин
	Ведение мяча с изменением направления и скорости	10 мин
	Ведение мяча попеременно левой и правой рукой.	10 мин
	Перерывы	2X5 мин
3.	Заключительная часть	5 мин
	Легкий бег	2мин
	Ходьба. Восстановление дыхания.	3 мин
	Теория. Техника безопасности на занятиях. Правила соревнований по баскетболу. Понятие «Зонная защита».	Д.З.

Педагог дополнительного образования



Мардян С.А.