**Календарно-тематический план**

на период дистанционного обучения с 03.02.2022 по 16.02.2022

для групп начальной подготовки 1-го года обучения (НП-1)

по баскетболу

тренер-преподаватель Шевченко А.С.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата урока | Тема | Источник информации |
| 1. | 03.02.2022 | Теоретическая подготовка. История. Правила.Задание: нарисовать рисунок о баскетболе. | <https://www.youtube.com/watch?v=Eb2s2HFjHzQ> |
| 2. | 05.02.2022 | Общая физическая подготовка.  | <https://www.youtube.com/watch?v=rOzIfBekuqs>  |
| 3. | 08.02.2022 | Специальная физическая подготовка. Упражнения на баланс. | <https://www.youtube.com/watch?v=ZyOPpHfr79Q>  |
| 4. | 10.02.2022 | Специальная физическая подготовка. Прыжок толчком одной ноги. | <https://www.youtube.com/watch?v=oBMwV7uTIfI>  |
| 5. | 12.02.2022 | Общая физическая подготовка. Техника бега. | <https://www.youtube.com/watch?v=BqDERaffAZg>  |
| 6. | 15.02.2022 | Общая физическая подготовка. Прыжки в высоту. | <https://www.youtube.com/watch?v=mF-WMrQiYLg>  |