

# *«Развитие координационных способностей на уроках баскетбола»*

---



*Фролов Алексей Сергеевич,  
педагог дополнительного образования для  
детей Октябрьского района.  
Муниципальное учреждение  
дополнительного образования «Центр  
дополнительного образования для детей  
октябрьского района г.Саратов*

---

# Глоссарий по тематике дистанционного занятия

---

**Координация** (от лат. coordinatio — взаимоупорядочение) — процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи. При формировании двигательного навыка происходит видоизменение **координации** движений, в том числе овладение инерционными характеристиками двигающихся органов.

---

# Изложение нового материала

---

- Ребята перед тем как мы начнем занятие давайте ответим на следующие вопросы:
    1. Какие физические качества мы развиваем на тренировках.
    2. В каких видах спорта развиваются физические качества.
    3. Координация (ловкость) – развивается в спортивных играх?
-

# Изложение нового материала и закрепление его

---

## **Рассуждаем, для чего нужна координация в баскетболе?**

Исследователи по-разному смотрят на специфические координационные способности, необходимые баскетболистам. Но при всей разности взглядов можно выделить те способности, на которые у исследователей одинаковый взгляд. Это кинестетические способности— дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к реагированию, способность к перестроению движений, способность к динамическому равновесию.

---

# Упражнения.

---

Приступаем к выполнению упражнений

- Упражнение 1 И.п. стопы параллельно, поднять одну ногу согнуть под 90 градусов, разноименная рука к колену. ( 3 подхода по 60 секунд)
  - Упражнение 2 И.п. стопы параллельно, встать на одну ногу поднять одноименную руку зафиксироваться. ( 3 подхода по 60 секунд)
  - Упражнение 3 И.п. встать на одну ногу, корпус вперед, разноименная рука вперед, прыжком
-