

## План очно-дистанционной работы по программе доп.образования

### «Баскетбол», 2 год обучения

Период с 16.09.2020 по 25.12.2020

Занятия проводятся по расписанию с делением на 2 подгруппы и чередованием очных и дистанционных занятий:

Вт. 17:50 – 18:25 в спорт.зале №1

Пт.16:00 – 17:30 в спорт.зале №2

№	Тема (указать блок тем или раздел)	По плану (ч)	С применением ДО(ч)	Учебный материал
1	Техника безопасности на занятиях баскетбола.	1	1: из них 30 минут просмотр, 15 минут тест.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Gxg3DxJ_rjI">https://www.youtube.com/watch?v=Gxg3DxJ_rjI</a>
2	Значение занятий физической культуры и спорта для трудовой деятельности. Общефизическая подготовка.	2	2: из них 30 минут просмотр видеоматериала, 30 минут консультация, 30 минут на выполнение задания.	<a href="https://vk.com/video-92253215_456239057">https://vk.com/video-92253215_456239057</a> .
3	Физическая культура как средство всестороннего развития личности.(лекция).	1	1: из них 15 минут просмотр видеоматериала, 30 мин выполнения задания.	План дистанционной тренировки.(в группе ватсап).
4	Общефизическая подготовка.	2	2: из них 30 минут просмотр видеоматериала, 30 минут консультация, 30 минут на выполнение задания.	<a href="https://vk.com/video-92253215_456239058">https://vk.com/video-92253215_456239058</a> .
5	Правила поведения при занятиях ФК на дому.. Дисциплина.	1	1: из них 15 минут просмотр видеоматериала, 30 мин выполнения	Лекция. План дистанционной тренировки (в группе ватсап).

			задания.	Дневник самоконтроля.
6	Специальная физическая подготовка .	2	2: из них 30 минут просмотр видеоматериала, 30 минут консультация, 30 минут на выполнение задания.	<a href="https://vk.com/video-92253215_456239059">https://vk.com/video-92253215_456239059</a> .
7	Правила гигиены и режимы дня Гигиенические требования к спортивной форме.(лекция)	1	1: из них 15 минут просмотр видеоматериала,30мин выполнения задания.	YouTube-Инфоурок. Режим дня школьника. YouTube-Школа обучения детей. «Гигиена здоровья школьника .Правила гигиены здоровья.» План дистанционной тренировки (в группе ватсап).
8	Специальная физическая подготовка .	2	2: из них 30 минут просмотр видеоматериала, 30 минут консультация, 30 минут на выполнение задания.	<a href="https://vk.com/video-92253215_456239060">https://vk.com/video-92253215_456239060</a> Дневник самоконтроля.
9	История развития баскетбола за рубежом и в России. Возникновение баскетбола. Развитие баскетбола в России.	1	1: из них 15 минут просмотр видеоматериала,30мин выполнения задания.	видео на YouTube канал Городской методический центр-История возникновения и развития баскетбола.  План дистанционной тренировки.(в группе ватсап). <u>Дневник самоконтроля</u> .
10	Технико-тактическая подготовка(комплексы физических упражнений).	2	2: из них 30 минут просмотр видеоматериала, 30 минут консультация, 30 минут на выполнение задания.	.Ловля мяча-... YouTube-Образовательный канал –Ловля и передача мяча на месте и в движении. План дистанционной тренировки в группе ватсап.
11	Успехи российских спортсменов в соревнованиях Развитие баскетбола за рубежом.(лекция).	1	1: из них 15 минут просмотр видеоматериала,30мин выполнения задания	План дистанционной тренировки.(в группе ватсап).

12	Технико-тактическая подготовка YouTube-Виталий Подашевка-Обучение основным техническим приемам игры в баскетболе.	2	2: из них 30 минут просмотр видеоматериала, 30 минут консультация, 30 минут на выполнение задания.	ouTube-Виталий Подашевка-Обучение основным техническим приемам игры в баскетболе. План дистанционной тренировки.(в группе ватсап).
13	Основные правила и понятия игры в баскетбол. Основные термины, разметка площадки, правила, нарушения.	1	1: из них 15 минут просмотр видеоматериала,30мин выполнения задания	Правила игры в баскетбол для начинающих- <a href="https://www.youtube.com/watch?v=f8OADiMeZBw">https://www.youtube.com/watch?v=f8OADiMeZBw</a> План дистанционной тренировки.(в группе ватсап).
14	Общефизическая подготовка .	2	2: из них 30 минут просмотр видеоматериала, 30 минут консультация, 30 минут на выполнение задания	<a href="https://vk.com/video-92253215_456239061">https://vk.com/video-92253215_456239061</a> . Дневник самоконтроля.
15	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Изменение объема и силы мышц, увеличение энергетического запаса организма. Повышение способности организма к переносимости длительных и интенсивных нагрузок.	1	1: из них 15 минут просмотр видеоматериала,30мин выполнения задания	<i>Лекция.</i> План дистанционной тренировки.(в группе ватсап).
16	Специальная физическая подготовка .	2	2: из них 30 минут просмотр видеоматериала, 30 минут консультация, 30 минут на выполнение задания	<a href="https://vk.com/video-92253215_456239062">https://vk.com/video-92253215_456239062</a> .
17	Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена. Гигиена одежды, мест занятий, питание спортсмена.(лекция)	1	1: из них 15 минут просмотр видеоматериала,30мин выполнения задания	Лекция. . План дистанционной тренировки.(в группе ватсап).

18	Технико-тактическая подготовка(обучение дриблингу/домашняя тренировка/... YouTube-Yes Basketball)	2	2: из них 30 минут просмотр видеоматериала, 30 минут консультация, 30 минут на выполнение задания	(обучение дриблингу/домашняя тренировка/... YouTube-Yes Basketball)
19	Общефизическая подготовка.	1	1 из них 15 минут просмотр видеоматериала,30мин выполнения задания	План дистанционной тренировки.(в группе ватсап).Дневник самоконтроля.
20	Технико-тактическая подготовка .	2	2: из них 30 минут просмотр видеоматериала, 30 минут консультация, 30 минут на выполнение задания	<a href="https://vk.com/video-92253215_456239063">https://vk.com/video-92253215_456239063</a> .
21	Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка.	1	1:из них 15 минут просмотр видеоматериала,30мин выполнения задания	<a href="https://vk.com/video-92253215_456239064">https://vk.com/video-92253215_456239064</a> .
	Всего:	30 часов		