

План очно-дистанционной работы по программе доп.образования

«Баскетбол», 3 год обучения

Период с 15.09.2020 по 25.12.2020

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

Вт. 18:55 – 19:40 в спорт.зале №1

Пт.17:40 – 19:10 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.	https://www.youtube.com/watch?v=Gxg3DxJ_rjI
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.	https://vk.com/video-92253215_456239057 .
3	Физическая культура как средство всестороннего развития личности.(лекция).	1	1: из них 15 минут ознакомление с лекцией в Moodle выполнения теста по теме, 30 минут выполнения задания.	План дистанционной тренировки.(в группе ватсап).лекция и тест в Moodle.
4	Общефизическая подготовка.	2	2: из них 30 минут просмотр видеоматериала, 30 минут консультация, 30 минут на выполнение задания.	Просмотр видео-материала на YouTube-Корогин Игорь(ОФП для детей .Общее и физическое развитие ребенка). План дистанционной тренировки.
5	Правила поведения при занятиях ФК на	1	1: из них 15 минут просмотр	Лекция. План дистанционной

	дому.. Дисциплина.		видеоматериала,30мин выполнения задания.	тренировки (в группе ватсап). Дневник самоконтроля.
6	Специальная физическая подготовка .	2	2: из них 30 минут просмотр видеоматериала, 30 минут консультация, 30 минут на выполнение задания.	https://vk.com/video-92253215_456239059 .
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.	Просмотр видео-материала-YouTube-Серж Лютый Колтовский (Кроссфит для баскетболиста/скорость и сила ног.) Дневник самоконтроля .План дистанционной тренировки.
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- https://www.youtube.com/watch?v=f8OADiMeZBw 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	ОФП. YouTube-Philips Healthcare. 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	Просмотр видео-материала-YouTube-Комплекс общеразвивающих упражнений .Кафедра физического воспитания МЭСИ.
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	https://vk.com/video-92253215_456239063 .
21	Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка.	1	1:из них 15 минут просмотр видеоматериала,30мин выполнения задания	https://vk.com/video-92253215_456239064 .
	Всего:	30 часов		