

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

### «Мы – баскетболисты», 1 год обучения

Период с 15.09.2020 по 24.12.2020

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

**Вт. 16:00 – 17:40 в спорт.зале №1**

**Чт.15:00 – 15:45 в спорт.зале №1**

№	Дата	Тема	По плану (ч)	С применением ДО	Учебный материал
1	15.09	Техника безопасности. Физическая культура и спорт в России. Физическая культура, как средство всестороннего развития личности.	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	17.09	Общая 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_456239058">https://vk.com/video-92253215_456239058</a>
3	22.09	Правила поведения в спортивном зале.	1	1: из них 15 минут просмотр видеоматериала, 30мин	Лекция. План дистанционной

				выполнения задания.	тренировки (в группе ватсап). Дневник самоконтроля.
4	24.09	Общая 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_456239061">https://vk.com/video-92253215_456239061</a> . Дневник самоконтроля.
5	29.09	Правила гигиены и режимы дня	1	1: из них 15 минут просмотр видеоматериала, 30 мин выполнения задания.	YouTube-Инфоурок. Режим дня школьника. YouTube-Школа обучения детей. «Гигиена здоровья школьника. Правила гигиены здоровья.» План дистанционной тренировки (в группе ватсап).
6	01.10	Технико-тактическая подготовка	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.
7	06.10	История развития баскетбола в России, успехи российских спортсменов в соревнованиях	1	1: из них 15 минут просмотр видеоматериала, 30 минут выполнения задания.	видео на YouTube канал Городской методический центр-История возникновения и развития баскетбола.  План дистанционной тренировки (в группе ватсап). <u>Дневник самоконтроля.</u>
8	08.10	Общая физическая подготовка	2	2: из них 30 минут просмотр видеоматериала, 30 минут консультация, 30 минут на выполнение задания.	Лекция. План дистанционной тренировки.(в группе ватсап).
9	13.10	История развития баскетбола за рубежом	1	1: из них 30 минут лекция видеоматериала, 15 минут выполнения задания	<i>Лекция.</i> План дистанционной тренировки.(в группе ватсап).
10	15.10	Технико-тактическая подготовка	2	2: из них 30 минут просмотр видеоматериала, 30 минут консультация, 30 минут на выполнение задания	Обучение дриблингу/домашняя тренировка/...  YouTube-Yes Basketball
11	20.10	Основные правила и понятия игры в	1	1: из них 15 минут просмотр видеоматериала, 30 минут	Правила игры в баскетбол для начинающих-

		баскетбол		выполнения задания	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=f8OADiMeZBw">https://www.youtube.com/watch?v=f8OADiMeZBw</a>  План дистанционной тренировки.(в группе ватсап).
12	22.10	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> .
13	27.10 Интенсив (каникулы)	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1: из них 15 минут просмотр видеоматериала,30мин выполнения задания	<i>Лекция.</i> План дистанционной тренировки.(в группе ватсап).
14	28.10 Интенсив	Общая 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.
15	29.10 Интенсив	Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена	1	1: 30 минут лекция, 15 минут на выполнение задания.	Лекция. Тестирование. (в группе ватсап).
16	30.11	Специальная физическая подготовка	2	2: из них 30 минут консультация,	План дистанционной тренировки.(в группе

	Интенсив			45 минут на выполнение задания, 15 минут обсуждение результатов.	ватсап).
17	03.11	Правила соревнований. Соревнования по баскетболу, их цели и задачи. Виды соревнований	1	1: 30 минут лекция, 15 минут на выполнение задания.	Лекция. Тестирование. (в группе ватсап).
18	05.11	Специальная подготовка	2	2: из них 30 минут консультация, 45 минут на выполнение заданий, 15 минут обсуждение результатов	План дистанционной тренировки.(в группе ватсап).
19	10.11	Физическая культура как средство всестороннего развития личности. Физическая культура и спорт в России.	1	1: 30 минут лекция, 15 минут на выполнение задания.	Лекция. Тестирование. (в группе ватсап).
20	12.11	Технико-тактическая подготовка	2	2: из них 30 минут лекция, 30 минут консультация, 30 минут на выполнение задания	Лекция. План дистанционной тренировки.(в группе ватсап).
21	17.11	Возникновение баскетбола. Развитие баскетбола в России и за рубежом	1	1: 30 минут лекция, 15 минут на выполнение задания.	Лекция. Тестирование. (в группе ватсап).

22	19.11	Технико-тактическая подготовка	2	2: из них 30 минут лекция, 30 минут консультация, 30 минут на выполнение задания	Лекция. План дистанционной тренировки.(в группе ватсап).
23	24.11	Общая физическая подготовка	1	1: 30 минут просмотр видеоматериала, 15 минут на выполнение задания.	Лекция. План дистанционной тренировки.(в группе ватсап).
24	26.11	Технико-тактическая подготовка	2	2: из них 30 минут лекция, 30 минут консультация, 30 минут на выполнение задания	Групповое обсуждения просмотра игр НБА и индивидуальная работа по плану дистанционной тренировки.
25	01.12	Гигиена, режим дня, закаливание. Врачебный контроль, самоконтроль спортсмена.	1	1: из них 15 минут просмотр видеоматериала, 30 мин выполнения задания.	YouTube-Инфоурок. Режим дня школьника.  YouTube-Школа обучения детей. «Гигиена здоровья школьника .Правила гигиены здоровья.»  План дистанционной тренировки (в группе

					ватсап).
26	03.12	Специальная физическая подготовка	2	2: из них 30 минут лекция, 30 минут консультация, 30 минут на выполнение задания	Лекция. План дистанционной тренировки.(в группе ватсап).
27	08.12	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Изменение объема и силы мышц, увеличение энергетического запаса организма	1	1: из них 15 минут лекция, 30мин выполнение задания	Лекция. План дистанционной тренировки.(в группе ватсап).
28	10.12	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> .
29	15.12	Правила соревнований. Соревнования по баскетболу, их цели и задачи. Виды соревнований,	1	1: из них 15 минут лекция, 30мин выполнение задания	Лекция. План дистанционной тренировки .(в группе ватсап).

30	17.12	Общая физическая подготовка	2	2: из них 30 минут консультация, 45 минут на выполнение задания, 15 минут обсуждение результатов.	План дистанционной тренировки. (в группе ватсап).
31	22.12	Общая физическая подготовка	1	1: 30 минут просмотр видеоматериала, 15 минут на выполнение задания.	План дистанционной тренировки.(в группе ватсап).
32	24.12	Технико-тактическая подготовка	2	2: из них 30 минут просмотр видеоматериала, 30 минут консультация, 30 минут на выполнение задания	План дистанционной тренировки.(в группе ватсап).