**ПЛАН**

**дистанционной формы обучения обучающихся**

**детского объединения «Баскетбол»**

**с 29 января по 28 февраля 2022 г.**

**(педагог дополнительного образования –Ваврушко Дмитрий Олегович)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Тема** | **Всего часов** | **Форма работы** | **Результаты контроля**  Результаты о проделанной работе обучающихся размещаются в группе WhatsApp |
| 29.01.2022 | Современный баскетбол | 2 | СУ (специальные упражнения) 1. И.П. ноги на ширине плеч, спина прямая, мяч в бросковой руке на ладони, ладонь второй руки под локтевым суставом бросающей руки. 2. Колени согнуты на 160градусов, бросающая рука выносит мяч на уровень головы, ладонь второй руки в том же положении, но ладонью вниз. 3. Ладонь небросающей руки поддерживает мяч сбоку.  4. Выполняется бросок на 50 см вверх. Кисть бросающей руки при выпуске мяча сгибается, вторая рука уходит в сторону.  <https://www.youtube.com/watch?v=vCaeporSkT4> Видео просмотр | Для контроля и оценки результатов обучения, подтверждения факта проведения занятия используются следующие способы дистанционного взаимодействия:  - выполнение учащимися контрольных или тестовых заданий, предъявленных  педагогу в электронном виде (WhatsApp). |
| 02.02.2022 | Физическая подготовка:  Развитие силы,  упражнения на нижние части тела. | 2 | Пресс (скручивания) – 3х15;  Спина (лодочка) – 3х10;  Подскоки на месте с подъемом колена 2х30 (секунд) ;  Прыжок с разведением рук и ног 2х30 (секунд) ;  Прыжки на одной ноге вверх 2х25;  Приседания с палкой 2х18;  Прыжок из приседа 2х10;  Прыжок в длину 10 повторения;  Выпады – 2х10 повторений на каждую ногу;  Упражнение «пловец» 20 повторений;  Растяжка:  Упражнение «пистолет» - 2х10 (секунд) на каждую ногу;  Упражнение «звезда» - 2х10 (секунд) на каждую ногу;  Упражнение на 4хглавую мышцу бедра  - 2х10 (секунд) на каждую ногу. | Для контроля и оценки результатов обучения, подтверждения факта проведения занятия используются следующие способы дистанционного взаимодействия: |
| 05.02.2022 | Физическая подготовка:  Развитие силы,  упражнения на верхние части тела. | 2 | Пресс (скручивания) – 3х15;  Спина (лодочка) – 3х10;  Отжимания от пола – 3х8 повторений;  Отжимания от пола (узкий хват) – 3х4 повторений;  Отжимания от скамейки – 3х10 повторений;  Обратные отжимания (на трицепс) – 3х8 повторений  Разгибание гантели (бутылки) из-за головы 3х12 повторений;  Растяжка | - выполнение учащимися контрольных или тестовых заданий, предъявленных |
| 08.02.2022 | Теоретическая подготовка – тема: Профилактика заболеваний и травматизма в спорте | 2 | Просмотр [https://www.youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=34WQGz0_dv8)  Утренняя гимнастика – на зарядку становись - [https://www.youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=34WQGz0_dv8) | педагогу в электронном виде (WhatsApp). |
| 12.02.2022 | Физическая подготовка:  Развитие ловкости, быстроты и гибкости | 2 | Пресс (скручивания) – 3х15;  Спина (лодочка) – 3х10;  Координационная лестница:  - классики;  - внутрь - наружу;  - шаг в сторону;  - танго;  - пять шагов.  Растяжка:  - наклон с приседом к прямой ноге;  - растягивание бицепса бедра и голеней стоя;  - наклон с опорой на пятку;  - наклон у опоры с разведением ног; - поза вытяжения;  - боковой выпад;  - складка сидя с притянутой ногой. | Для контроля и оценки результатов обучения, подтверждения факта проведения занятия используются следующие способы дистанционного взаимодействия: |
| 15.02.2022 | Физическая подготовка:  Развитие ловкости, быстроты и гибкости | 2 | Пресс (скручивания) – 3х15;  Спина (лодочка) – 3х10;  Координационная лестница:  - классики;  - внутрь - наружу;  - шаг в сторону;  - танго;  - пять шагов.  Растяжка:  - наклон с приседом к прямой ноге;  - растягивание бицепса бедра и голеней стоя;  - наклон с опорой на пятку;  - наклон у опоры с разведением ног; - поза вытяжения;  - боковой выпад;  - складка сидя с притянутой ногой. | - выполнение учащимися контрольных или тестовых заданий, предъявленных |
| 19.02.2022 | Физическая подготовка:  Развитие силы,  упражнения на нижние части тела. | 2 | Пресс (ножницы) – 3х20 (секунд);  Спина (лодочка) – 3х12;  Прыжки с разведением рук и ног 1х30 (секунд);  Плиометрический боковой выпад – 1х10 повторений на каждую ногу;  Подъем со стула – 2х10 повторений на каждую ногу;  Болгарский выпад 2х10 повторений на каждую ногу;  Статодинамические приседания 2х3х30 (секунд)2  Растяжка:  Упражнение «пистолет» - 2х10 (секунд) на каждую ногу;  Упражнение «звезда» - 2х10 (секунд) на каждую ногу;  Упражнение на 4хглавую мышцу бедра  - 2х10 (секунд) на каждую ногу | педагогу в электронном виде (WhatsApp). |
| 22.02.2022 | Физическая подготовка:  Развитие силы,  упражнения на нижние части тела. | 2 | Пресс (ножницы) – 3х20 (секунд);  Спина (лодочка) – 3х12;  Прыжки с разведением рук и ног 1х30 (секунд);  Плиометрический боковой выпад – 1х10 повторений на каждую ногу;  Подъем со стула – 2х10 повторений на каждую ногу;  Болгарский выпад 2х10 повторений на каждую ногу;  Статодинамические приседания 2х3х30 (секунд)2  Растяжка:  Упражнение «пистолет» - 2х10 (секунд) на каждую ногу;  Упражнение «звезда» - 2х10 (секунд) на каждую ногу;  Упражнение на 4хглавую мышцу бедра  - 2х10 (секунд) на каждую ногу. | Для контроля и оценки результатов обучения, подтверждения факта проведения занятия используются следующие способы дистанционного взаимодействия: |
| 26.02.2022 | Физическая подготовка:  Развитие силы,  упражнения на верхние части тела. | 2 | Пресс (скручивания) – 3х18;  Спина (лодочка) – 3х12;  Отжимания с ходьбой в сторону – 3х8 повторений;  Отжимания от скамейки – 3х8 повторений;  Обратные отжимания (на трицепс) – 3х8 повторений  Разгибание гантели (бутылки) из-за головы 3х12 повторений;  Растяжка | - выполнение учащимися контрольных или тестовых заданий, предъявленных |