**Тематическое планирование дистанционного обучения объединения «Юный волейболист» педагог дополнительного**

**образования Юрков В.О.**

**с 12.10.2021 по 07.11.2021 г.**

1 год обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Наименование темы | Задание | Всего | | Форма контроля |
| Теория | Практика |
| 32, 14 | Волейбольные амплуа, позиции на площадке | Просмотр видео «Позиции в волейболе, функции игроков» <https://www.youtube.com/watch?v=BOlR177fGCQ>  Задание: ответить на вопросы теста | 01 | 01 | Отчет в электронном виде (фото-видео)в группе  WhatsApp |
| 34  48 | Имитационные движения при изучении нападающего удара.  Теория | Самостоятельное чтение «Этапы нападающего удара» [https://www.youtube.com/watch?v=zdRDG-sz2MA](https://www.youtube.com/watch?v=zdRDG-sz2MA%20)  Задание: Выполнить имитационные упражнения  Просмотр видео:  «Выполнение нападающих ударов ведущих специалистов волейбола »,  <https://www.youtube.com/watch?v=D_9CI_CLtTE> | 01  01 |  | Отчет в электронном виде (фото-видео).  Whats App  Отчет в электронном виде (фото-видео). WhatsApp |
| 15 | Верхняя передача мяча | Выполнить верхнюю передачу над собой  <https://vk.com/video66192_140350069> | 01 | 01 | Отчет в электронном виде (фото-видео). WhatsApp |
| 30 | Нижняя подача мяча | Выполнение имитационных упражнений для нижней прямой подачи мяча  <https://www.youtube.com/watch?v=XVJtES-sUxo&t=13s> | 01 | 01 | Отчет в электронном виде (фото-видео). WhatsApp |
| 35 | Выполнение упражнений на группу мышц брюшного пресса | <https://www.youtube.com/watch?v=uM2hADW1fGA&t=182s> | 01 | 01 | Отчет в электронном виде (фото-видео). WhatsApp |
| 19 | Развитие ловкости дома | [https://yandex.ru/video/search?from=tabbar&text=Развитие%20ловкости%20дома](https://yandex.ru/video/search?from=tabbar&text=%D0%A0%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B5%20%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%20%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D0%B0) | 01 | 01 | Отчет в электронном виде (фото-видео). WhatsApp |
| 23 | Нижний приём мяча тренировка в домашних условиях | <https://www.youtube.com/watch?v=7zxv_YLb50c&t=8s> | 01 | 01 | Отчет в электронном виде (фото-видео). WhatsApp |
| 38 | Комплекс утренней гимнастики | <https://www.youtube.com/watch?v=Frt9WCVb6Mc>  Составить комплекс из 7 упр |  | 02 | Отчет в электронном виде (фото-видео). WhatsApp |

**Тематическое планирование дистанционного обучения объединения «Волейбол» педагог дополнительного образования Юрков В.О.**

**с 12.10.2021 по 07.11.2021 г.**

2 год обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Наименование темы | Задание | Всего | | Форма контроля |
| Теория | Практика |
| 64,20 | Развитие выносливости | Самостоятельное чтение «Виды выносливости найти ответ на определение специальной выносливости волейболиста <https://www.youtube.com/watch?v=ekoHuaFyL-Q&t=3s>  Задание: Правильное дыхание при длительном беге | 01 | 01 | Отчет в электронном виде (фото-видео) в группе  Whats App |
| 34  48 | Изучение мышц задействованных в прыжке, теоретическая подготовка  Теория | Самостоятельное чтение «Строение мышц, характеристики и функции» [https://vk.com/video186872798\_456239030](https://vk.com/video186872798_456239030%20)  Задание: Выучить и назвать основные мышечные группы  Просмотр видео:  «Комплексно силовые упражнения»,  <https://www.youtube.com/watch?v=3EkrRj37RqM> | 01  01 | 02 | Отчет в электронном виде (фото-видео).  Whats App  Отчет в электронном виде (фото-видео). WhatsApp |
| 63 | Рациональное питание спортсмена | Самостоятельное чтение  «Здоровая пища» <https://www.youtube.com/watch?v=HEX9NFXBHyA>  Задание: Составить меню на день с соблюдением принципов здорового питания |  | 02 | Отчет в электронном виде (фото-видео).  WhatsApp |
| 43 | Выполнение силовых упражнений дома | <https://www.youtube.com/watch?v=K-5ZruIEiak&t=29s> | 01 | 02 | Отчет в электронном виде (фото-видео).  WhatsApp |
| 24 | Развитие волейбола в Европе | <https://ok.ru/video/1556990333254> | 01 | 02 | Отчет в электронном виде (фото-видео).  WhatsApp |
| 14 | Развитие ловкости в домашних условиях | <https://www.youtube.com/watch?v=kxHoet2vyps&t=64s> | 01 | 01 | Отчет в электронном виде (фото-видео).  WhatsApp |
| 25 | Правила игры в волейбол | <https://www.youtube.com/watch?v=ihmSDA-rOjs> | 02 |  | Отчет в электронном виде (фото-видео).  WhatsApp |
| 36 | Тактические комбинации игры | <https://www.youtube.com/watch?v=5CzxoGugx0c&t=20s> | 02 | 01 | Отчет в электронном виде (фото-видео).  WhatsApp |
| 19 | Упражнения для стойки и перемещения в волейболе | <https://www.youtube.com/watch?v=wM8uyKq2efg&t=35s> | 01 | 02 |  |

**Тематическое планирование дистанционного обучения объединение «Волейбол» педагог дополнительного образования Юрков В.О.**

**с 12.10.2021 по 07.11.2021 г.**

Группа3 года обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Наименование темы | Задание | Всего | | Форма контроля |
| Теория | Практика |
| 24,54 | Развитие скоростных качеств | Самостоятельное чтение Старт и предстартовая подготовка.  <https://www.youtube.com/watch?v=T4S3ftEH_sk&t=5s>  <https://www.youtube.com/watch?v=V73NRucBNic>  Задание: самостоятельное выполнение и имитация стартовых позиций высокая, низкая стойки | 01 | 01 | Отчет в электронном виде (фото) в группе  WhatsApp |
| 23  53 | Сила  Теория | Строение и функции мышц «Развитие силовых способностей, литература в интернете «Волейбол» Барбара и Л.Виейра.  Задание: Выполнить комплекс упражнений на развитие силы в домашних условиях.  Самостоятельное чтение  «История развития волейбола»,  <https://www.youtube.com/watch?v=4k-26pYEYfk> | 01  01 | 01 | Отчет в электронном виде (фото-видео).  WhatsApp  Отчет в электронном виде (фото-видео). WhatsApp  Ответы на вопросы теста. |
| 65 | Прыгучесть | Самостоятельное чтение  «Методы увеличения прыжка» <https://www.youtube.com/watch?v=mF-WMrQiYLg>  Задание: Составить комплекс упражнений по увеличению прыгучести волейболиста в домашних условиях.  Виды и способы прыжков в лёгкой атлетике. | 02 | 01 | Отчет в электронном виде (фото-видео).  WhatsApp |
| 54 | Верхняя передача | Выполнение верхней передачи в домашних условиях  <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=15387190070447454777&text=Выполнение+верхней+передачи+в+домашних+условиях&url=http%3A%2F%2Ffrontend.vh.yandex.ru%2Fplayer%2FvoIHO6iOdSj8> | 02 | 01 | Отчет в электронном виде (фото-видео).  WhatsApp |
| 32 | Нижняя передача мяча в домашних условиях | <https://www.youtube.com/watch?v=gVEcxORJrLM> | 01 | 02 | Отчет в электронном виде (фото-видео).  WhatsApp |
| 35 | Подача мяча в домашних условиях | <https://www.youtube.com/watch?v=78YbppnFLJY&t=17s> | 01 | 02 | Отчет в электронном виде (фото-видео).  WhatsApp |
| 31 | Работа с резиновыми эспанерами | <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=16649762832312881515&reqid=1636433419791204-15981276599235358404-sas6-5247-e4e-sas-l7-balancer-8080-BAL-7930&text=Работа+с+резиновыми+эспандерами+волейбол> | 01 | 02 | Отчет в электронном виде (фото-видео).  WhatsApp |
| 19 | Силовые упражнения | Комплекс упражнений на развитие силы  <https://www.youtube.com/watch?v=-3xnWF7EZJo&t=6s> | 01 | 02 | Отчет в электронном виде (фото-видео).  WhatsApp |
| 25 | Развитие мышц ног | <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=4509149328013581215&text=Комплекс+упражнений+для+развития+силы&url=http%3A%2F%2Ffrontend.vh.yandex.ru%2Fplayer%2F18120145445885816236> | 01 | 02 | Отчет в электронном виде (фото-видео).  WhatsApp |
| 18 | Упражнения на координацию | <https://www.youtube.com/watch?v=bdWFYOFVbTo&t=15s> | 01 | 02 | Отчет в электронном виде (фото-видео).  WhatsApp |
| 38 | Прыжковые упражнения | <https://www.youtube.com/watch?v=ijVix85UquA&t=12s> | 01 | 02 | Отчет в электронном виде (фото-видео).  WhatsApp |
|  |  |  |  |  |  |