**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 |
| 3448 | Изучение мышц задействованных в прыжке, теоретическая подготовкаТеория | Самостоятельное чтение «Строение мышц, характеристики и функции» [https://vk.com/video186872798\_456239030](https://vk.com/video186872798_456239030%20) Задание: Выучить и назвать основные мышечные группыПросмотр видео:«Комплексно силовые упражнения»,<https://www.youtube.com/watch?v=3EkrRj37RqM> | 0101 | 02 | Отчет в электронном виде (фото-видео). Whats AppОтчет 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 |  |