**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 |
|  |  |  |  |  |  |