**План – отчёт дистанционного обучения по баскетболу. (ПДО)**

Мальчики.

с 13.04.2020г. по 30.04.2020г.

Вторник, четверг 14-00 -- 14-45

Суббота 13-40 -- 15-10

Педагог дополнительного образования Галич Валентина Георгиевна

Выполненные домашние задания (тестирование, фото/видео выполнения физических упражнений) присылать в WhatsApp или на электронную почту.

Контакты: 89181568339, valya.galich@mail.ru

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Тема занятия | Материалы для самостоятельного изучения | Домашнее задание |
| 14.04 | История баскетбола | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/> | Баскетбол в России |
| 16.04 |  Правила игры в баскетбол**.** | <https://childage.ru/psihologiya-i-razvitie/fizicheskoe-vospitanie/pravila-igryi-v-basketbol-kratko-po-punktam.html> | Повторять правила игры в баскетбол**.** |
| 18.04 | Правила игры,технические приемы.

|  |
| --- |
|   |

 | https://reshedu.ru/subject/lesson/7464/

|  |
| --- |
|  |

 | Перечис лить и записать технические приемы.

|  |
| --- |
|  |

 |
| 21.04 | Выбор одежды и обуви для занятий физическими упражнениями

|  |
| --- |
|   |

 |

|  |
| --- |
| **https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/main/261351/**  |

 |

|  |
| --- |
| Написать: Какие качества необходимы тканям спор-тивной одежды.  |

 |
| 23.04 | Упражнения на укрепления мышц верхнего плечевого пояс. | <https://www.youtube.com/watch?v=cZSrnquGv0c> | Составить комплекс упражнений по укреплению мышц плечевого пояса |
| 25.04 | Индивидуаль ные упражнения баскетболиста | <https://www.youtube.com/watch?v=T3gufgkpWqY> |  Составить комплекс упражнений с мячом. |
| 28.04 | Упражнения с мячами на начальном этапе обучения баскетболис тов. | Ютюб<https://www.youtube.com/watch?v=T3gufgkpWqY> | Составить комплекс упражнений по работе с мячом. |
| 30.04 | Передвижение без мяча | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/> | Работа ног при перемещениях без мяча. |