

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«ДЕТСКО – ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ПИЛИГРИМ»
имени 37 гвардейского Свирского Краснознаменного
воздушно-десантного корпуса» городского округа Самара
443105, г. Самара, пр. Юных Пионеров , 142, тел. 931 – 77 – 09, e – mail: piligrim-samara@mail.ru



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО ДЮЦ «Пилигрим»

 А.С. Поршин

Расписание занятий объединения «Баскетбол»
на период организации образовательного процесса с использованием электронного обучения
и дистанционных образовательных технологий
21.12.2020г. – 28.12.2020г.

ФИО педагога: Борисова Ольга Николаевна

Направленность дополнительной общеразвивающей программы: Физкультурно – спортивная

Название программы: «Баскетбол игра миллионов»

Модель организации учебного процесса при реализации программы с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий: Организация дистанционного обучения на основе интернет – ресурса.

Группа, год обучения	День недели	Время занятия	Тема занятия	Вид деятельности	Обращение педагога к обучающимся
Гр. № 4 3 год обучения	Понедельник	15.00 – 15.40 15.50 – 16.30	Тренировка на мышцы рук	Электронный образовательный ресурс (15.00 – 15.20),	Добрый день, ребята! Мы с вами продолжаем занятия, и сегодня я вашему вниманию предлагаю тренировку на

				самостоятельная работа (15.20 – 15.40), обратная связь (15.50 – 16.30)	<p>мышцы рук. В баскетболе руки – основной компонент всего игрового момента, поэтому для укрепления мышц рук я подготовила ряд упражнений в домашних условиях. Для проведения данных упражнений необходимо перейти на ссылку https://www.youtube.com/watch?v=LZadh0M13Bk и повторить комплекс упражнений несколько раз. Я думаю, что упражнения не на столько сложные, и они вам под силу. Прошу вас ответить мне на мою почту или в вайбер, какие упражнения вам больше понравились и почему. Какой результат мы должны получить и для какой цели эти упражнения полезны для будущих баскетболистов?</p> <p>Жду от вас ответы на мои поставленные вопросы и фото-скриншоты выполненных упражнений.</p> <p>До новых встреч!</p>
Гр. № 5 3 год обучения	Среда	16.20 – 17.00 17.10 – 17.50		Электронный образовательный ресурс (16.20 – 16.50), самостоятельная работа (16.50 – 17.00), обратная связь (17.10 – 17.50)	
Гр. № 4 3 год обучения	Четверг	14.30 – 15.10 15.20 – 16.00	Техника выполнения броска в кольцо	Электронный образовательный ресурс (14.30 – 15.00), самостоятельная работа (15.00 – 15.10), обратная связь (15.20 – 16.00)	<p>Здравствуйте, дорогие ребята!</p> <p>И снова мы с вами вместе. Я рада, что выполнили задание и отнеслись к этому очень ответственно. Мы продолжаем дистанционное занятие по баскетболу и сегодня мы с вами продолжим изучать технику выполнения бросков в кольцо. Конечно, эти упражнения должны проходить в спортивном зале, но я думаю, что предложенный материал по ссылке https://www.youtube.com/watch?v=w4QZqeX4b_c также станет теоретической основой выполнения бросков. Если у кого есть возможность, то возьмите баскетбольный мяч, в технике эмитации повторяйте все движения дома и попробуйте закрепить представленный материал. Для этого вам необходимо выбрать удобный для ваших условий метод и отработать</p>
Гр. № 5 3 год обучения		16.20 – 17.00 17.10 – 17.50		Электронный образовательный ресурс (16.20 – 16.50), самостоятельная работа (16.50 – 17.00), обратная связь (17.10 – 17.50)	

					его по максимальному. А сегодня я жду от вас следующее задание: вы должны подготовить на листке бумаги баскетбольную площадку и сделать расстановку наиболее практикуемых видов бросков с траекторией полёта мяча. Я надеюсь, что вы с удовольствием выполните это задание и вышлите мне на вайбер или на почту ваши рисунки и схемы. Удачи вам! Увидимся в субботу и обсудим все ваши предположения по технике выполнения броска в кольцо. До свидания!
Гр. № 4 3 год обучения	Суббота	16.50 – 17.30 17.40 – 18.20	Как увеличить прыжок в баскетболе.	Электронный образовательный ресурс (16.50 – 17.10), самостоятельная работа (17.10 – 17.30), обратная связь (17.40 – 18.20)	<p>Добрый день, ребята!</p> <p>Большое вам спасибо за проделанную работу по технике выполнения бросков в кольцо. Вы проявили большое разнообразие, что меня очень порадовало. Мы с вами продолжаем говорить о баскетболе и сегодня я предлагаю вашему вниманию упражнения, которые вы можете выполнить дома. Это: прыжки с места вверх, прыжки в полёте, прыжки с положения сидя вверх, прыжки на одной ноге поочередно меняя ногу. В этом вам поможет просмотр видео занятия используя ссылку</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=LZadhOM13Bk</p> <p>Я надеюсь, что вы все упражнения выполните и не по одному разу. Не забывайте про дыхательную гимнастику и технику безопасности. После выполнения упражнений, вышлите на мой электронный адрес таблицу с выполненными прыжками в разных техниках и способах с указанием количества прыжков. Я думаю, что это вам не составит труда и вы с удовольствием представите мне свои результаты. Надеюсь на высокий результат вашей прыжковой подготовки. Желаю удачи!</p>
Гр. № 5 3 год обучения		15.00 – 15.40 15.50 – 16.30		Электронный образовательный ресурс (15.00 – 15.20), самостоятельная работа (15.20 – 15.40), обратная связь (15.50 – 16.30)	

Гр. № 4 3 год обучения	Понедельник	15.00 – 15.40 15.50 – 16.30	Проведение воспитательных мероприятий с применением дистанционных технологий и электронных ресурсов https://vk.com/club195646417 https://vk.com/club195761985
------------------------------	-------------	--------------------------------	---