**План проведения обучения**

**в период с 13.04.2020г. по 30.04.2020г.**

**обучающихся ШСК «Олимпиец»**

**по дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программе «ОФП»**

Педагог дополнительного образования: Перепечаев Н.Т.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема занятия** | **Дата занятия** | **Кол-во****часов** | **Содержание** | **Перечень вопросов для проверки усвоения пройденных тем занятий** |
| 1. | Соревнования по ОФП | 13.04 | 2 | Посмотритевидео «Соревнования по ОФП»<https://youtu.be/fvni9jB22No> | Задание: составьте 3 вопроса, которые бы ты задал (а) одноклассникам, для проверки их знаний по прочитанному материалу. |
| 2. | Развитие выносливости | 15.04 | 2 | Прочитайте статью «Развитие выносливости мышц в спорте: виды и методы развития выносливости»<https://leveton.su/razvitie-vynoslivosti/> | Задание: составьте 3 вопроса, которые бы ты задал (а) одноклассникам, для проверки их знаний по прочитанному материалу. |
| 3. | Развитие выносливости | 17.04 | 2 | Посмотрите видео «Тренировка Сердца и развитие выносливости»<https://youtu.be/ZGyFY2-gXjY> | Задание: напишите доклад (1-2 страницы) о видах спорта, где присутствует качество «Выносливость» |
| 4. | Развитие силы | 20.04 | 2 | Прочитайте статью «Сила и методы ее развития»<https://krok8.com/sila-i-metody-yeye-razvitiya/> | Задание: составьте 3 вопроса, которые бы ты задал (а) одноклассникам, для проверки их знаний по прочитанному материалу. |
| 5. | Развитие силы | 22.04 | 2 | Прочитайте статью «Комплекс упражнений на развитие силы» <https://infourok.ru/1-kompleks-uprazhneniya-na-razvitie-sily-4237952.html> | Задание: напишите доклад (1-2 страницы) о видах спорта где присутствует качество «Силы» |
| 6. | Развитие быстроты, ловкости | 24.04 | 2 | Прочитайте статью «Как развить ловкость и молниеносную реакцию»<http://bodybestclub.com/uprazhneniya-na-massu/bazovy-e-uprazhneniya/lovkost-molnienosnaya-reaktsiya.html> | Задание: составьте 3 вопроса, которые бы ты задал (а) одноклассникам, для проверки их знаний по прочитанному материалу. |
| 7. | Развитие быстроты, ловкости | 27.04 | 2 | Прочитайте статью «Развитие быстроты и ловкости»<https://magref.ru/razvitie-byistrotyi-i-lovkosti/3/> | Задание: напишите доклад (1-2 страницы) о видах спорта, где присутствует качество «Быстрота, ловкость» |
| 8. | Игровая тренировка в баскетбол | 29.04 | 2 | Посмотрите видео «Игровая тренировка по баскетболу»<https://youtu.be/7emXHmnf0iA> | 1. Какие упражнения по твоему мнению являются сложными для выполнения?2.Запомните упражнениядля самостоятельноговыполнения на занятии. |

Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / Перепечаев Н.Т./