**План работы**

**педагога дополнительного образования Красных Алексея Ивановича**

**по программе «Баскетбол»**

**на период дистанционного обучения с 07 февраля по 11 февраля 2022 года**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 07.02.202215:00-16:30 | 1. Основы дриблинга. Новые элементы дриблинга
2. Продолжаем работать в движении, только теперь добавляем баскетбольный мяч и действуем по инструкции
 | 1. <https://www.youtube.com/watch?v=WCvyWMMPiLs> ; <https://www.youtube.com/watch?v=weZV7EB7lzw&feature=youtu.be>
2. <https://vk.com/id475827380?z=video475827380_456239113%2F0217e820dd495b9a6b%2Fpl_wall_475827380> ; <https://vk.com/id475827380?z=video475827380_456239114%2F3edc64f3f3de5f429e%2Fpl_wall_475827380>
 |
| 09.02.202215.00-16.30 | 1. Новая серия упражнений в движении. Работаете дома с фишками.2. Отрабатываем технику движения с высоким подъемом колена. Вам по-прежнему требуются фишки.⠀ | 1. <https://vk.com/id475827380?z=video475827380_456239120%2Fc5ac99d182bc0d0f65%2Fpl_wall_475827380> ; <https://vk.com/id475827380?z=video475827380_456239121%2F77554aaee865e38c75%2Fpl_wall_475827380>
2. <https://vk.com/id475827380?z=video475827380_456239126%2F5812a3ebdcd5f53b39%2Fpl_wall_475827380>
 |
| 11.02.202215:00-16:30 | 1. Тренируем движение по прямой линии, но теперь все упражнения выполняем боком. Чередуем низкий, средний и высокий подъем коленей
2. Завершаем микроцикл по тренировке техники бега. В заключительном упражнении поставьте фишки в один ряд и выполните три подхода с низким, средним и высоким подъемом бедра
 | 1. <https://vk.com/id475827380?z=video475827380_456239147%2F506a0cc6381e03c498%2Fpl_wall_475827380> ; <https://vk.com/id475827380?z=video475827380_456239148%2F025191ff7b33ef6595%2Fpl_wall_475827380>
2. <https://vk.com/id475827380?z=video475827380_456239157%2Fd36c4ee802254e0ce8%2Fpl_wall_475827380> ; <https://vk.com/id475827380?z=video475827380_456239158%2F3c9a19546a80eb79d9%2Fpl_wall_475827380>
 |

Педагог дополнительного образования **Красных А.И.**