**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**по реализации общеобразовательных общеразвивающих программ дополнительного образования**

**с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий**

**О МКУ ДО ДДТ ДЮСШ**

**Лыжные гонки**

**Спортивно оздоровительная группа второго года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Тема | Кол-во часов | | | Форма  занятия | Ресурс | Форма контроля | Сроки исполнения |
| всего | теория | практика |
| 07.04.  17.00-17.50 | Силовая тренировка лыжников | 2 | 10 | 40 | Видиоурок https://www.youtube./N4AyTKkpxXE | WhatsApp | Создание комплекcа  упражнений |  |
| 09.04.  16.00-16.50 | Упражнения для лыжных ходов (координация и баланс) | 2 | 10 | 40 | Видиоурок https://www.youtube./kyFWbIKsNX8 | WhatsApp | Создание комплекcа  упражнений |  |
| 11.04.  13.00-13.50 | Силовая тренировка лыжников | 2 | 10 | 40 | Видиоурок https://www.youtube./N4AyTKkpxXE | WhatsApp | Создание комплекcа  упражнений |  |
| 14.04.  17.00-17.50 | Круговая ОФП тренировка | 2 | 10 | 40 | Видиоурок https://www.youtube./Qs7I8ae6qnw | WhatsApp | Создание комплекcа  упражнений |  |
| 16.04.  16.00-16.50 | Функциональная тренировка (спец.упражнения) | 2 | 10 | 40 | Видиоурок https://www.youtube./82fAUs81SeE | WhatsApp | Создание комплекcа  упражнений |  |
| 18.04.  13.00-13.50 | Упражнения для лыжных ходов (координация и баланс) | 2 | 10 | 40 | Видиоурок https://www.youtube./kyFWbIKsNX8 | WhatsApp | Создание комплекcа  упражнений |  |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**по реализации общеобразовательных общеразвивающих программ дополнительного образования**

**с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий**

**О МКУ ДО ДДТ ДЮСШ**

**Лыжные гонки**

**Спортивно оздоровительная группа первого года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Тема | Кол-во часов | | | Форма  занятия | Ресурс | Форма контроля | Сроки исполнения |
| всего | теория | практика |
| 07.04.  15.00-15.40 | Силовая тренировка лыжников | 2 | 10 | 20 | Видиоурок https://www.youtube./N4AyTKkpxXE | WhatsApp | Создание комплекcа  упражнений |  |
| 11.04.  11.00-11.40 | Упражнения для лыжных ходов (координация и баланс) | 2 | 10 | 20 | Видиоурок https://www.youtube./kyFWbIKsNX8 | WhatsApp | Создание комплекcа  упражнений |  |
| 14.04.  15.00-15.40 | Круговая ОФП тренировка | 2 | 10 | 20 | Видиоурок https://www.youtube./Qs7I8ae6qnw | WhatsApp | Создание комплекcа  упражнений |  |
| 18.04.  11.00-11.40 | Упражнения для лыжных ходов (координация и баланс) | 2 | 10 | 20 | Видиоурок https://www.youtube./kyFWbIKsNX8 | WhatsApp | Создание комплекcа  упражнений |  |