УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

по реализации общеобразовательных общеразвивающих программ дополнительного образования

с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

МКУ ДО ДДТ

 \_\_\_\_\_\_\_\_Волейбол (юноши)\_\_\_\_\_\_\_\_

 УТГ-1

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Тема | Кол-во часов | Форма Занятиятелеконференции, видеоконференция, лекции, консультации, форум и т.д.) | Ресурс( платформы,е-mail, он-лайн, оф-лайн, чат, группы в социальных сетях,  | Форма контроля | Сроки исполнения |
| всего | теория | Практика(Самост-ая работа обуч-ся) |  |
| 06.04.20 г.  | Упражнения на развитие прыгучести.Основные правила волейбола. | 25 мин.  | 10 мин.  | 15 мин.  | Видео урок.ПрезентацияPowerPoint  | Социальная сеть «Вконтакте»  | Видео материал. | 06.04.20 г.  |
| 08.04.20 г. |  Табата-тренировка на укрепление мышц спины и брюшного пресса.  |  25 мин. | 6 мин.  | 19 мин.  | Видео конференция.  | Мобильное приложение Zoom, Skype.  | Тест по правилам мини-футбола.  | 08.04.20 г.  |
| 10.04.20 г. | Упражнения на развитие силы верхнего плечевого пояса. | 25 мин. | 10 мин. | 15 мин. | Видео урок. | Социальная сеть «Вконтакте» | Видео материал. | 10.04.20 г. |
| 13.04.20 г. | Развитие координационных способностей. Составить комплекс общеразвивающих упражнений (8-10 упр.) | 25 мин | 5 мин. | 20 мин. | Видео урок.Документ в формате Word | Социальная сеть «Вконтакте» | Видео материал.Документ в формате Word. | 13.04.20 г. |
| 15.04.20 г. | Развитие гибкости. | 25 мин. | 10 мин. | 15 мин. | Видео урок | Социальная сеть «Вконтакте» | Видео материал. | 15.04.20 г. |
| 18.04.20 г. | Табата –тренировка на совершенствование ОФП | 25 мин. | 6 мин. | 19 мин. | Видео конференция. | Мобильное приложение Zoom, Skype.  | Онлайн просмотр | 18.04.20 г. |

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

по реализации общеобразовательных общеразвивающих программ дополнительного образования

с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

МКУ ДО ДДТ

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_Мини-футбол\_\_\_\_\_\_\_\_

 УТГ-2

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Тема | Кол-во часов | Форма Занятиятелеконференции, видеоконференция, лекции, консультации, форум и т.д.) | Ресурс( платформы,е-mail, он-лайн, оф-лайн, чат, группы в социальных сетях,  | Форма контроля | Сроки исполнения |
| всего | теория | Практика(Самост-ая работа обуч-ся) |  |
| 06.04.20 г.  | Укрепление мышц верхнего плечевого пояса. Основные правила мини-футбола. | 25 мин.  | 10 мин.  | 15 мин.  | Видео урок.ПрезентацияPowerPoint  | Социальная сеть «Вконтакте»  | Видео материал. | 06.04.20 г.  |
| 08.04.20 г. |  Табата-тренировка на укрепление мышц спины и брюшного пресса.  |  25 мин. | 6 мин.  | 19 мин.  | Видео конференция.  | Мобильное приложение Zoom, Skype.  | Тест по правилам мини-футбола.  | 08.04.20 г.  |
| 10.04.20 г. | Укрепление мышь нижнего плечевого пояса (ног).Лекция на тему «О пользе сна во время тренировочного процесса. | 25 мин. | 10 мин. | 15 мин. | Видео урок.Документ в формате Word. | Социальная сеть «Вконтакте» | Видео материал. | 10.04.20 г. |
| 13.04.20 г. | Функциональный тест ОФП «Тест Купера»Лекция на тему «О пользе здорового питания. | 25 мин | 5 мин. | 20 мин. | Видео конференция.  | Мобильное приложение Zoom, Skype.  | Онлайн просмотр  | 13.04.20 г. |
| 15.04.20 г. | Развитие координационных способностей. Составить комплекс общеразвивающих упражнений(8-10 упр.) | 25 мин. | 10 мин. | 15 мин. | Видео урок | Социальная сеть «Вконтакте» | Видео материал.Документ в формате Word. | 15.04.20 г.18.04.20 г. |
| 18.04.20 г. | Табата тренировка на совершенствование ОФП.Биография известного футболиста(Доклад в парах)  | 25 мин. | 6 мин. | 19 мин. | Видео конференция. | Мобильное приложение Zoom, Skype.  | Онлайн просмотрДокумент в формате Word. | 18.04.20 г.20.04.20 г. |