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  Занятия  телеконференции, 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.  Презентация  PowerPoint | 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  Занятия  телеконференции, 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.  Презентация  PowerPoint | 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 просмотр  Документ в формате Word. | 18.04.20 г.  20.04.20 г. |