

План-отчет дистанционного обучения по виду спорта ГАНДБОЛ с 13.04.2020 по 20.04.2020

Ф.И.О. тренера Гарькавый Андрей Васильевич

Группа	Дата	Тема занятия:	Вид деятельности		Какое задание выдано	Контроль		
			Работа с конспектом по ОФП, видео просмотр матча и т.д.	Работа с электронными ресурсами (указать ссылку)		Форма контроля	Дата контроля	Место размещения (Whats App, электр.почта, ВКонтакте и т.д.)
НП-3	13.04.2020	История развития ИВС – Гандбол; ОФП: силовые способности	Работа с конспектом, интернет платформами	Платформа РЭШ; sportcom.ru; YouTube; ru.wikipedia.org	Поднимание туловища из положения лежа, в положение сидя; Сгибание-разгибание рук в упоре лежа; Приседание со стулом	письменный опрос	13.04.2020	Whats App
	15.04.2020	Гигиенические знания, умения и навыки; ОФП: скоростные способности	Работа с конспектом, интернет платформами	Платформа РЭШ; sportcom.ru; YouTube; ru.wikipedia.org	Смена положения рук (движения согнутыми руками вперед-назад), ног (бег на месте) в максимальном темпе в течение 15 – 20 с; Прыжки со скакалкой в максимальном темпе в течение 20 - 30 с.	фотоотчет учащегося	15.04.2020	Whats App
	17.04.2020	Инструкторская практика: подача строевых команд и распоряжений; ОФП: координационные способности	Работа с конспектом, интернет платформами	Платформа РЭШ; sportcom.ru; YouTube; ru.wikipedia.org	Упражнения с различными предметами с включением простейших нестандартных заданий (необычные и.п., на ограниченной опоре и т.п.).	письменный опрос	17.04.2020	Whats App
ТЭ-4	13.04.2020	История развития ИВС – Гандбол; ОФП: силовые способности	Работа с конспектом, интернет платформами	Платформа РЭШ; sportcom.ru; YouTube; ru.wikipedia.org	Поднимание туловища из положения лежа, в положение сидя; Сгибание-разгибание рук в упоре лежа; Приседание со стулом	дневник самоконтроля учащегося	13.04.2020	Whats App
	14.04.2020	Гигиенические знания, умения и навыки; ОФП: скоростные способности	Работа с конспектом, интернет платформами	Платформа РЭШ; sportcom.ru; YouTube; ru.wikipedia.org	Смена положения рук (движения согнутыми руками вперед-назад), ног (бег на месте) в максимальном темпе в течение 15 – 20 с; Прыжки со скакалкой в максимальном тем-	дневник самоконтроля учащегося	14.04.2020	Whats App

					пе в течение 20 - 30 с.			
	15.04. 2020	Инструкторская практика: подача строевых команд и распоряжений; ОФП: координационные способности	Работа с конспектом, интернет платфор- ми	Платформа РЭШ; sportcom.ru; YouTube; ru.wikipedia.org	Упражнения с различ- ными предметами с включением простей- ших нестандартных заданий (необычные и.п., на ограниченной опоре и т.п.).	дневник само- контроля уча- щегося	15.04. 2020	Whats App
	16.04. 2020	Режим дня, закаливание организма, здоровый об- раз жизни; ОФП: гибкость	Работа с конспектом, интернет платфор- ми	Платформа РЭШ; sportcom.ru; YouTube; ru.wikipedia.org	Наклоны, повороты, «прогибание» тулови- ща («мост»); полу- шпагаты и глубокие выпады с помощью. Упражнения на рас- слабление мышц. Стретчинг.	дневник само- контроля уча- щегося	16.04. 2020	Whats App
	17.04. 2020	Основы спортивного пита- ния; ОФП: общая выносли- вость	Работа с конспектом, интернет платфор- ми	Платформа РЭШ; sportcom.ru; YouTube; ru.wikipedia.org	Передвижение любым способом и в любом направлении («Бро- уновское движение») в течение 2 – 4 мин	дневник само- контроля уча- щегося	17.04. 2020	Whats App
	18.04. 2020	Место и роль ФК и спорта в современном обществе; ОФП: скоростно-силовые возможности ног (прыж- ки)	Работа с конспектом, интернет платфор- ми	Платформа РЭШ; sportcom.ru; YouTube; ru.wikipedia.org	Прыжки с ноги на ногу (до 15). Прыжки в высоту с места (запрыгивание на воз- вышение, высотой до 60 см). Перепрыгива- ние препятствий вы- сотой до 50 см.	письменный, голосовой опрос	18.04. 2020	Whats App