**План проведения обучения**

**в период с 13.04.2020г. по 30.04.2020г.**

**обучающихся ШСК «Олимпиец»**

**по дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программе «Самбо»**

Педагог дополнительного образования: Чегуев Ч.М.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Дата занятия** | **Кол-во часов** | **Содержание** | **Перечень вопросов для проверки усвоения пройденных тем занятий** |
|  | Правила техники безопасности при занятиях «Самбо» ОФП | 13.04 | 1 | Гришина Ю.И. Общаяфизическая подготовка- М. 2010год.[http://www.al24.ru/wp-content/uploads/2015/03/гри\_1.pdf](http://www.al24.ru/wp-content/uploads/2015/03/%D0%B3%D1%80%D0%B8_1.pdf) | Задание: ознакомится с памяткой на стр. 23 «Это надо знать!», составить план.Фото плана отправить по WhatsApp педагогу. |
|  | ОФП.Стойки | 14.04 | 1 | Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний-М.. 205<https://yandex.ru/search/?text=%D0%9B%D1%83%D0%BA%D1%8C%D1%8F%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%20%D0%92.%D0%9F.%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0%3A%20%D0%BE%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D1%8B%20%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B9-%D0%9C..%20205&lr=35&clid=1882628> | Задание: ознакомится с правилами на стр. 8 (ГЛАВА 1. Система специальных знаний в сферефизической культуры). Составить синквейн со словами «теория», «знания», отправить по WhatsApp педагогу. |
|  | ОФП Передвижения обычными шагами | 15.04 | 1 | Просмотр видео-лекции педагога посредством использования мессенджера WhatsApp | Задание: два круга по 5 минут передвижение обычными шагами и переставными шагами. |
|  | ОФП Передвижения переставными шагами | 16.04 | 1 |
|  | Кувырки вперед  | 20.04 | 1 | Просмотр видео-лекции педагога посредством использования мессенджера WhatsApp | Задание: выполнить 3 круга по 5 минут кувырки вперед. |
|  | Кувырки назад | 21.04 | 1 | Просмотр видео-лекции педагога посредством использования мессенджера WhatsApp | Задание: выполнить 3 круга по 5 минут кувырки назад. |
|  | ОФП Повороты на90 градусов шагом вперед  | 22.04 | 1 | Паткин Е.Я. Самбо для начинающих.<https://iknigi.net/avtor-evgeniy-gatkin/64036-vse-o-sambo-evgeniy-gatkin/read/page-1.html> | Задание:1. Знакомство с биографией президента Всемирной федерации САМБО Д.Л. Рудмане.
2. Тема 26. Повороты назад с выпадом вперед (рис. 20). – самостоятельное изучение.
 |
|  | ОФП Повороты на 90 градусов шагом назад  | 23.04 | 1 |
|  | ОФП Передвижения по диагонали | 27.04 | 1 | Тманян Г.С. Спортивная борьба: теория. Методика подготовки.<https://yandex.ru/search/?text=%D0%A2%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D1%8F%D0%BD%20%D0%93.%D0%A1.%20%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%8C%D0%B1%D0%B0%3A%20%D1%82%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%8F.%20%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B8.&lr=35&clid=1882628> | Задание: чтение и изучение, стр. 178, глава 3, параграф 3.2.6. «О тренировочных заданиях»Составить план. Фото плана отправить по WhatsApp педагогу. |
|  | ОФП Кувырки вперед | 28.04 | 1 | Просмотр видео-лекции педагога посредством использования мессенджераWhatsApp | Задание: Выполнить 3 круга по 5 минут кувырки вперёд. |
|  | ОФП Кувырки назад | 29.04 | 1 | Просмотр видео-лекции педагога посредством использования мессенджераWhatsApp | Задание: Выполнить 3 круга по 5 минут кувырки назад. |
|  | ОФП Повороты на 180 градусов шагом вперед | 30.04 | 1 | Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих.<https://www.youtube.com/channel/UCfye0yc-1jKnkgGEEzB6Ozw/videos> | Задание: просмотр видео материала № 122 «Два способа защиты». Составить план «Два способа защиты».Фото плана отправить по WhatsApp педагогу. |

Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Чегуев Ч.М./