

Принят на методическом совете
Протокол № 1 от

Утвержден Приказом МКОУ ДО <<Михайловская Дюш
>>
от

МКОУ ДО <<Михайловской Дюш >>

Учебно-тематический план на период обучения с применением дистанционных технологий

Предмет – Волейбол

ФИО педагога –Калинкин Г.Г, Абраев К.Б. Корнаушенко Н.Г

Срок обучения :

Группы № Т.г 1-2-3 г.о.

	Темы занятий	Формы занятий	Количество часов			Средства ИКТ	Форма контроля
			всего	теория	практика		
1.	1.Личная и общественная гигиена. 2.Силовая подготовка(гантели, пресс и т.д)	индивидуальные	40'	15'	25'	Интернет Телефон	По телефону
2.	1.Разминка 2.Прыжковая подготовка(скакалка)		40'		15' 25'		
3.	1.Разминка 2.Развитие стартовой скорости.		40'		15' 25'		
4.	1.Разминка 2.Силовая подготовка (эспандеры,гантели,отжимание...)		40'		15' 25'		

5.	1.Самоконтроль в процессе занятий волейболом. 2.Развитие выносливости.		40'	15'	25'	Интернет	
6.	1.Разминка. 2.Прыжковая подготовка		40'		15' 25'		
7.	1.Разминка. 2.Развитие гибкости.		40'		15' 25'		
8	1.Разминка. 2. Развитие стартовой скорости.		40'		15' 25'		
9.	1.Влияния физ.упр на организм занимающихся 2.Развитие выносливости		40'	15'	25'	Интернет	
10.	1. Разминка 2.Прыжковая подготовка		40'		15' 25'		
11.	1.Разминка 2.Силовая подготовка		40'		15' 25'		
12.	1.Разминка 2.Развитие стартовой скорости.		40'		15' 25'		
13.	1.Разминка 2.Прыжковая подготовка с утяжелением		40'		15' 25'		
14.	1.Единая всероссийская квалификация 2.Развитие выносливости		40'		15' 25'	Интернет	

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--