

Принят на методическом совете

Протокол № 1 от

Утвержден Приказом МКОУ ДО <<Михайловская
Дюшш>>

от 10.04.2020 № 30

Директор МКОУ ДО <<Михайловской Дюшш>>

Карбасов С.И.



МКОУ ДО <<Михайловской Дюшш >>

Учебно-тематический план на период обучения с применением дистанционных технологий

Предмет – Волейбол

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

Срок обучения :

Группы № Н/п 1 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)	индивидуальны е	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"	

Расписание

Пн,Ср,Пят-11:00-11:40.