|  |
| --- |
| Учебно-тематическое планирование дистанционного обучения МАОУ ДО «Центр дополнительного образования «Олимп» МР Буздякский район РБ с 06.04.2020г |
| Ф.И.О.тренера-преподавателя | Вид | Формат проведения занятия | Тема занятия |
| Алимбеков Радмир Рамилевич | Плавание | Whatsapp(электронный кейс) | 1. Техника безопасности в бассейне;2. Техника безопасности в бассейне во время тренировки; |
| Плавание | Whatsapp(электронный кейс) | 1. История возникновения и развития плавания.
 |
| Плавание | Whatsapp(электронный кейс) | 1. Стили плавания;2.Техн. Характеристика бассейна. |
| Плавание | Whatsapp(электронный кейс) | 1.Судейство плавании;2.Теория и практика плавания. |
| Плавание | Whatsapp(электронный кейс) | 1.Правила ФИНА по плаванию;2.Опрос домашней работы. |
| Плавание | Whatsapp(электронный кейс) | 1.Правильное дыхание2.Разбор тех. заявки плавца. |
| Гришина ФаинаАхметовна | Плавание | Whatsapp (электронный кейс) | История плавания |
| Здоровый ритм. | Whatsapp (электронный кейс) | ЛФК для лиц среднего и пожилого возраста. Дыхательная гимнастика. |
| Индивидуальное ОВЗ | Whatsapp (электронный кейс) | ЛФК для лиц с ограниченными возможностями здоровья. УГГ (утренняя гигиеническая гимнастика) |
| Гиззатуллин Ильяс Фаритович | Лапта | Whatsapp (электронный кейс) | История лапты |
| Лапта | ВК(видеоролик),zoom | Правила игры |
| Лапта | Whatsapp(электронный кейс) | Инвентарь |
| Лапта | Whatsapp,zoom(видеоролик) | Отработка ударов битой |
| Футбол | Whatsapp(электронный кейс) | История мини-футбола |
| Футбол | ВК (видеоролик),zoom | Правила игры |
| Футбол | Whatsapp(электронный кейс) | Закреплениеведение мяча внешней стороной стопы(правой и левой нагой) |
| Футбол | Whatsapp,zoom(видеоролик), | Закреплениеударов по мячу внутренней стороной стопы правой и левой ногой |
| Измаилов Равиль Хамзаевич | Волейбол | Instagram(видеоролик) | 1) Разминка с выполнением растяжки.2) Упражнения с мячом на технику владения верхней и нижней передачи.3) Освоение техники выполнения выпада в сторону. |
| Волейбол | Instagram(видеоролик) | 1) Разминка с применением лестницы.2) Упражнения с мячом с большей сложностью на технику владения верхней и нижней передачи. |
| Волейбол | Instagram(видеоролик) | 1) Разминка с палкой.2) Упражнения с мячом волейбольным и теннисным на технику верхней и нижней передачи.3) Техника выполнения выпада назад. |
| Волейбол | Zoom | 1) Отработка нападающего удара,2) Закрепление техники нападающего удара. |
| Волейбол | Zoom | 1) История волейбола,2) Правила игры. |
| Латыпова Танзиля Тагировна | Гимнастика | Whatsapp | 1) Кратко о гимнастике2) Правило поведения на занятиях |
| Гимнастика | Whatsapp | 1) Основы личной гигиены2) Режим дня спортсмена |
| Гимнастика | Whatsapp | 1. О питании спортсмена
2. Общая физ. подготовка

а) упражнения на мышцы брюшного прессаб) на мышцы спиныв) на боковые мышцыг) упражнения на развитие гибкостид) упражнения на развитие скоростие) для мышц рук, кистей, ног и стоп |
| Гимнастика | Whatsapp | Специальная физическая подготовка:- пассивная гимнастика- активная гимнастика-хореография |
| Гимнастика | Whatsapp | Специальная техническая подготовка:- виды шагов- виды бега- наклоны- подскоки и прыжки- упражнения в равновесии- акробатика |
| Хисамутдинов Марат Марселевич | Баскетбол | Кейс | История развития баскетбола |
| Баскетбол | Конференция | История развития баскетбола |
| Баскетбол | Кейс | Тест. История развития баскетбола |
| Баскетбол | Конференция | Жестикуляция судей |
| Баскетбол | Конференция | Жестикуляция судей |
| Баскетбол | Конференция | Правильности заполнения |
| Баскетбол | Кейс | Тест |
| Баскетбол | Конференция | Тактика игры в защите |
| Баскетбол | Конференция | Тактика игры в защите |
| Баскетбол | Конференция | Тактика игры в защите |
| Баскетбол | Конференция | Тактика игры в защите |
|  | Баскетбол | Конференция | Тактика игры в защите |
| Баскетбол | Конференция | Тактика игры в защите |
| Баскетбол | Кейс | Тест |
| Фатхутдинова Алия Азатовна | Дзюдо | Кэйс | История возникновения и развития дзюдо |
| Дзюдо | Кэйс | Экипировка |
| Дзюдо | Кэйс |  Квалификационные степени КЮ |
| Дзюдо | Кэйс | Правило дзюдо |
| Дзюдо | Кэйс | Оценки в дзюдо |
| Дзюдо | Кэйс | Терминология и жесты судьи в дзюдо |
| Дзюдо | Кэйс | Соревнования по дзюдо |
| Дзюдо | Кэйс | Олимпийские чемпионы |
| Дзюдо | Кэйс | Разбор борьбы |
| Ганиев Ринат Римович  | Плавание  | Whatsapp(электронный кейс) | Польза плавания |
| Плавание  | Whatsapp(электронный кейс) | Стиль плавания кроль на груди(разбор техники, основные ошибки) |
| Плавание  | Whatsapp(электронный кейс) |  Стиль плавания брасс(разбор техники, основные ошибки) |
| Плавание  | Whatsapp(электронный кейс) | ОРУ(показ, рассказ).Домашнее задание(видео отчет от детей) |
| Плавание  | Whatsapp(электронный кейс) | Стиль плавания кроль на спине (разбор техники, основные ошибки) |
| Плавание  | Whatsapp(электронный кейс) | Сухое плавание, разминка(7упражнений перед плаванием) Видеоотчет. |
| Плавание  | Whatsapp(электронный кейс) | Повороты(сальто, маятником) |
| Плавание  | Whatsapp(электронный кейс) | Тестирование |
| Плавание  | Whatsapp(электронный кейс) | Домашнее задание(выполнить 20 отжиманий от пола-2 подхода;20 присиданий-2 подхода; планка 40 секунд), упражнения выполняем за 2-3 часа до сна после 2 часов после приема пищи. Видеоотчет. |
| Сагитов Ильдар Расулович | Дзю-до | Whatsapp(электронный кейс) | История развития борьбы |
| Дзю-до | Whatsapp(электронный кейс) | Правила борьбы дзю-до |
| Дзю-до | Whatsapp(электронный кейс) |  Изучение терминов борьбы |
| Дзю-до | Whatsapp(электронный кейс) | Повторение ОФП, СФП |
| курэш | Whatsapp(электронный кейс) | История развития борьбы курэш |
| курэш | Whatsapp(электронный кейс) | Правила борьбы курэш |
| курэш | Whatsapp(электронный кейс) | Изучение приемов борьбы |
| курэш | Whatsapp(электронный кейс) | Повторение ОФП, СФП |
| Греко-римская борьба | Whatsapp(электронный кейс) | История развития греко-римской борьбы  |
| Греко-римская борьба | Whatsapp(электронный кейс) | Правила греко-римской борьбы  |
| Греко-римская борьба | Whatsapp(электронный кейс) | Просмотр приемов |
| Греко-римская борьба | Whatsapp(электронный кейс) | Повторение ОФП, СФП |

Зам директора по УВР: Тагирова Р.И.