

ПРИНЯТ

на педагогическом совете МБУ ДО

«Детско-юношеский центр»

Протокол от « 06 » 04 2020г. № 5

УТВЕРЖДЕН

приказом директора МБУ ДО

«Детско-юношеский центр»

Приказ от « 06 » 04 2020г. № 26

Директор _____ В.Ю. Удод

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеский центр»

Учебно-тематический план на период обучения
с применением дистанционных технологий

Объединение по интересам «Греко-римская борьба»
ФИО педагога Шакиров Евгений Мансурович
Срок обучения 13.04.2020 по 29.05.2020 г.

Учебный курс «Греко-римская борьба»

1 год обучения

№ п/п	Дата и название занятия	Кол-во часов			Форма занятия	Форма обучения	Средства ИКТ	Ссылка на об- разователь- ные ресурсы	Форма контроля
		Всего	Теория	Практи- ка					
1.	13.04.2020 Комплексный характер обучения прие- мам борьбы. Специализированные иг- ры. ОФП.	2	1,5	0,5	Самостоя- тельная работа Практиче- ская рабо- та	Off-line	Элек- тронная почта, чат в WhatsApp	https://is.gd/bqG4Of https://is.gd/hgtSWk https://www.youtube.com/watch?v=J8xXY3Hl6Es	Опросник. Видеоотчет

2.	15.04.2020 Комплексный характер обучения приемам борьбы. Профилактика травм. ОФП.	2	1,5	0,5	Самостоятельная работа Практическая работа	Off-line	Электронная почта, чат в WhatsApp	https://www.youtube.com/watch?v=zUmRz7yRwYk https://is.gd/hgtSWk https://is.gd/KNsyUg	
3.	17.04.2020 Комплексный характер обучения приемам борьбы. Оказание первой доврачебной помощи. ОФП.	2	1,5	0,5	Самостоятельная работа Практическая работа	Off-line	Электронная почта, чат в WhatsApp	https://is.gd/ELIH0i https://www.youtube.com/watch?v=dOkQqYvfRgQ https://is.gd/ELIH0i	Опросник. Видеоотчет
4.	20.04.2020 Комплексный характер обучения приемам борьбы. СПФ. ОФП.	2	1,5	0,5	Самостоятельная работа. Практическая работа	Off-line	Электронная почта, чат в WhatsApp	https://www.youtube.com/watch?v=VovTQvYsZJY https://www.youtube.com/watch?v=dOkQqYvfRgQ https://is.gd/ELIH0i	Опросник. Видеоотчет
5.	22.04.2020 Комплексный характер обучения приемам борьбы. СПФ. ОФП.	2	1,5	0,5	Самостоятельная работа Практическая работа	Off-line	Электронная почта, чат в WhatsApp	https://www.youtube.com/watch?v=5jy0ai2l7LQ https://is.gd/PRdvXs https://is.gd/qomYac	Опросник. Видеоотчет
6.	24.04.2020 Комплексный характер обучения приемам борьбы. СПФ. ОФП.	2	1,5	0,5	Самостоятельная работа. Практическая работа	Off-line	Электронная почта, чат в WhatsApp	https://bit.ly/3eheeli https://bit.ly/2XnHo2u https://bit.ly/34nM8q1	Опросник. Видеоотчет

					та				
7.	27.04.2020 Комплексный характер обучения приемам борьбы. СПФ. ОФП.	2	1,5	0,5	Самостоя- тельная работа Практиче- ская рабо- та	Off-line	Элек- тронная почта, чат в WatsApp	https://is.gd/VEq21e https://www.youtube.com/watch?v=7Z23KywVd8Y https://is.gd/O8Hjz6 https://www.youtube.com/watch?v=F1nKpL1DWKU	Опросник. Видеоотчет
8.	29.04.2020 Комплексный характер обучения приемам борьбы. СПФ. ОФП.	2	1,5	0,5	Самостоя- тельная работа Практиче- ская рабо- та	Off-line	Элек- тронная почта, чат в WatsApp	https://is.gd/Y43HVZ https://www.youtube.com/watch?v=NZ3FOB9weLo https://is.gd/OEqxro https://is.gd/kxumSB	Опросник. Видеоотчет
9.	06.05.2020 Комплексный характер обучения приемам борьбы. СПФ. ОФП.	2	1,5	0,5	Самостоя- тельная работа Практиче- ская рабо- та	Off-line	Элек- тронная почта, чат в WatsApp	https://is.gd/yb95b1 https://www.youtube.com/watch?v=42Mb6S1HF6M https://is.gd/tqZrZ4 https://is.gd/2NQIEO	Опросник. Видеоотчет

10.	08.05.2020 Комплексный характер обучения приемам борьбы. СПФ. ОФП.	2	1,5	0,5	Самостоя- тельная работа. Практиче- ская рабо-	Off-line		https://is.gd/WjqKeG https://www.youtube.com/watch?v=0X68Zuifys https://www.youtube.com/watch?v=Eot2yl6H	Опросник. Видеоотчет
-----	---	---	-----	-----	--	----------	--	---	-------------------------

					та			FhI https://www.youtube.com/watch?v=51xwwaA5BnQ	
11.	11.05.2020 Комплексный характер обучения приемам борьбы. СПФ. ОФП.	2	1,5	0,5	Самостоятельная работа Практическая работа	Off-line		https://is.gd/sgGUEP https://www.youtube.com/watch?v=Ed-kRho930E https://is.gd/XZILDa	Опросник. Видеоотчет
12.	13.05.2020 Комплексный характер обучения приемам борьбы. СПФ. ОФП.	2	1,5	0,5	Самостоятельная работа Практическая работа	Off-line	Электронная почта, чат в WatsApp	https://www.youtube.com/watch?v=SZjvXVL6B2M https://is.gd/mZwN1t https://is.gd/msnM0w	Опросник. Видеоотчет

13.	15.05.2020 СПФ. ОФП.	2	1,5	0,5	Самостоятельная работа. Практическая работа	Дистанционная	Электронная почта, чат в WatsApp	https://www.youtube.com/watch?v=XeywDPUGo3M https://www.youtube.com/watch?v=IzgKLv17w3Y	Опросник. Видеоотчет
14.	18.05.2020 СПФ. ОФП.	2	1,5	0,5	Самостоятельная работа. Практическая работа	Off-line		https://www.youtube.com/watch?v=xmQTHj3W9JU https://is.gd/kuswSH	Опросник. Видеоотчет
15.	20.05.2020	2	1	1	Самостоя-	Off-line		https://www.youtube.com/watch?v=HeU0rSV	Опросник.

	Соревновательная подготовка.				тельная работа			XOK4 https://www.youtube.com/watch?v=94K0-xCiA1U https://www.youtube.com/watch?v=OFILsGnx0Ao	Видеоотчет
16.	22.05.2020 Итоговое занятие по теме 5. СПФ Итог занятий по теме 3.	2	1	1	Самостоятельная работа Практическая работа	Off-line	Электронная почта, чат в WatsApp	https://www.youtube.com/watch?v=8S7drTCQnDk	Зачет «Технико-тактические действия». Сдача контрольных нормативов по общефизической подготовке.

17.	25.05.2020 Комплексный характер обучения приемам борьбы. Итог занятий по теме 4. ОФП.	2	1	1	Самостоятельная работа Практическая работа	Off-line	Электронная почта, чат в WatsApp	https://is.gd/1g9pkG	Сдача контрольных нормативов по специальной физической подготовке.
18.	27.05.2020 Переводные нормативы по технической подготовленности обучающихся.	2	0,5	1,5	Практическая работа	Off-line	Электронная почта, чат в WatsApp		Тест «Техническая подготовка борца»
19.	29.09.2020	2	0,5	1,5	Практиче-	Off-line	Элек-		Сдача кон-

	Итоговое занятие.				ская рабо- та		тронная почта, чат в WatsApp		трольных нормативов 1 года обуче- ния
--	-------------------	--	--	--	------------------	--	---------------------------------------	--	--

2 год обучения

№ п/п	Дата и тема занятия	Кол-во часов			Форма занятия	Форма обучения	Средства ИКТ	Ссылка на образователь- ные ресурсы	Форма контроля
		Всего	Теория	Практи- ка					
1.	13.04.2020 Комплексный характер обучения прие- мам борьбы. Специализированные иг- ры. ОФП.	2	1,5	0,5	Самостоя- тельная работа. Практиче- ская рабо- та	Дистан- ционная	Элек- тронная почта, чат в WatsApp	https://is.gd/bqG4Of https://is.gd/hgtSWk https://www.youtube.com/watch?v=J8xXY3Hl6Es	Опросник. Видеоотчет
2.	15.04.2020 Комплексный характер обучения прие- мам борьбы. Профилактика травм и за- болеваний. ОФП.	2	1,5	0,5	Самостоя- тельная работа. Практиче- ская рабо- та	Дистан- ционная	Элек- тронная почта, чат в WatsApp	https://www.youtube.com/watch?v=zUmRz7yRwYk https://is.gd/hgtSWk https://is.gd/KNsyUg	Опросник. Видеоотчет
3.	17.04.2020 Комплексный характер обучения прие- мам борьбы. Оказание первой довра- чебной помощи. ОФП.	2	1,5	0,5	Самостоя- тельная работа. Практиче- ская рабо- та	Дистан- ционная	Элек- тронная почта, чат в WatsApp	https://bit.ly/2yHxL45 https://www.youtube.com/watch?v=ZJJmTpOs4Ew https://bit.ly/3e8Ewwc https://bit.ly/2Xov6qq	Опросник. Видеоотчет

								https://bit.ly/3b7xV3n	
--	--	--	--	--	--	--	--	---	--

4.	20.04.2020 Комплексный характер обучения приемам борьбы. СПФ. ОФП.	2	1,5	0,5	Самостоя- тельная работа. Практиче- ская работа	Дистан- ционная	Электронная почта, чат в WatsApp	https://www.youtube.com/watch?v=VovTQvYsZJY https://www.youtube.com/watch?v=dOkQqYyfRgQ https://is.gd/ELIH0i	Опросник. Видеоотчет
5.	22.04.2020 Комплексный характер обучения приемам борьбы. СПФ. ОФП.	2	1,5	0,5	Самостоя- тельная работа. Практиче- ская работа	Дистан- ционная	Электронная почта, чат в WatsApp	https://bit.ly/2xigYEj https://www.youtube.com/watch?v=P7QVTMbfnsk https://is.gd/PRdvXs https://is.gd/1GR5vT https://is.gd/tkns5N	Опросник. Видеоотчет
6.	24.04.2020 Комплексный характер обучения приемам борьбы. СПФ. ОФП.	2	1,5	0,5	Самостоя- тельная работа. Практиче- ская работа	Дистан- ционная	Электронная почта, чат в WatsApp	https://www.youtube.com/watch?v=5jy0ai2l7LQ https://is.gd/PRdvXs https://is.gd/qomYac	Опросник. Видеоотчет
7.	27.04.2020 Комплексный	2	1,5	0,5	Самостоя- тельная	Дистан- ционная	Электронная почта,	https://is.gd/VEq21e https://www.youtube.com/watch?v=7Z23Kyuw	Опросник. Видеоотчет

	характер обучения приемам борьбы. Методика инструкторской и судейской практики. ОФП.				работа. Практическая работа		чат в WatsApp	Vd8Y https://bit.ly/2VmqbDE https://www.youtube.com/watch?v=F1nKpL1DWKU	
8.	29.04.2020 Комплексный характер обучения приемам борьбы. Итоговое занятие по теме 8. ОФП.	2	1	1	Самостоятельная работа. Практическая работа	Дистанционная	Электронная почта, чат в WatsApp	https://is.gd/Y43HVZ https://www.youtube.com/watch?v=NZ3FOB9weLo https://is.gd/kxumSB	Эссе «Пять главных качеств судьи греко-римской борьбы»
9.	06.05.2020 Комплексный характер обучения приемам борьбы. СПФ. ОФП.	2	1,5	0,5	Самостоятельная работа. Практическая работа	Дистанционная	Электронная почта, чат в WatsApp	https://is.gd/yb95b1 https://www.youtube.com/watch?v=42Mb6S1HF6M https://is.gd/tqZrZ4 https://is.gd/2NQIEO	Опросник. Видеоотчет
10.	08.05.2020 Комплексный характер обучения приемам борьбы. СПФ. ОФП.	2	1,5	0,5	Самостоятельная работа. Практическая работа			https://is.gd/WjqKeG https://www.youtube.com/watch?v=0X68Zuifys https://bit.ly/3eeC1IW https://bit.ly/2JW1rgd	Опросник. Видеоотчет
11.	11.05.2020 Комплексный характер обучения приемам борьбы. СПФ. ОФП.	2	1,5	0,5	Самостоятельная работа. Практическая работа	Дистанционная	Электронная почта, чат в WatsApp	https://is.gd/sgGUEP https://www.youtube.com/watch?v=Ed-kRho930E https://is.gd/XZILDa	Опросник. Видеоотчет

12.	13.05.2020 Комплексный характер обучения приемам борьбы. СПФ. ОФП.	2	1,5	0,5	Самостоятельная работа. Практическая работа.	Дистанционная	Электронная почта, чат в WatsApp	https://www.youtube.com/watch?v=SZjvXVL6B2M https://is.gd/mZwN1t https://is.gd/msnM0w	Опросник. Видеоотчет
13.	15.05.2020 СПФ. ОФП. Соревновательная подготовка.	2	1,5	0,5	Самостоятельная работа. Практическая работа.	Дистанционная	Электронная почта, чат в WatsApp	https://www.youtube.com/watch?v=XeywDPUGo3M https://www.youtube.com/watch?v=IzgKLv17w3Y https://www.youtube.com/watch?v=NEWKUWi5HJo	Опросник. Видеоотчет
14.	18.05.2020 Соревновательная подготовка.	2	1	1	Самостоятельная работа. Практическая работа.	Дистанционная	Электронная почта, чат в WatsApp	https://bit.ly/2VnSPEK https://www.youtube.com/watch?v=rxMEXxZNN7U	Опросник. Видеоотчет
15.	20.05.2020 Итоговое занятие по теме 5. СПФ Итог занятий по теме 3.	2	0,5	1	Самостоятельная работа. Практическая работа.	Дистанционная	Электронная почта, чат в WatsApp	https://www.youtube.com/watch?v=8S7drTCQnDk	Зачет «Технико-тактические действия». Сдача контрольных нормативов по общефизической подготовке.
16.	22.05.2020 Комплексный ха-	2	1	1	Самостоятельная	Дистанционная	Электронная почта,	https://is.gd/1g9pkG	Сдача контрольных нормативов

	рактер обучения приемам борьбы. Итог занятий по теме 4. ОФП.				работа. Практическая работа		чат в WatsApp		по специальной физической подготовке
17.	25.05.2020 Закрепление и повторение ранее изученного материала по теме «Технико-тактическая подготовка»	2	1,5	0,5	Самостоятельная работа. Практическая работа	Дистанционная	Электронная почта, чат в WatsApp	https://bit.ly/2RHqMz5 https://bit.ly/3a4a5UR	Опросник. Видеоотчет

18.	27.05.2020 Переводные нормативы по технической подготовленности обучающихся.	2	0,5	1,5	Самостоятельная работа	Дистанционная	Электронная почта, чат в WatsApp		Тест «Техническая подготовка борца»
19.	29.09.2020 Итоговое занятие.	2	0,5	1,5	Практическая работа	Дистанционная	Электронная почта, чат в WatsApp		Сдача контрольных нормативов 2 года обучения

3,4 год обучения

№	Дата и тема	Кол-во часов	Форма	Форма	Средства	Ссылка на	Форма
---	-------------	--------------	-------	-------	----------	-----------	-------

п/п	занятия	Всего	Теория	Практика	занятия	обучения	ИКТ	образовательные ресурсы	контроля
1.	13.04.2020 Комплексный характер обучения приемам борьбы. Специализированные игры. ОФП.	2	1,5	0,5	Самостоятельная работа. Практическая работа	Дистанционная	Электронная почта, чат в WatsApp	https://is.gd/bqG4Of https://www.youtube.com/watch?v=zUmRz7yRwYk https://is.gd/hgtSWk https://is.gd/KNsyUg	
2.	15.04.2020 Комплексный характер обучения приемам борьбы. Специализированные игры. ОФП.	2	1,5	0,5	Самостоятельная работа. Практическая работа	Дистанционная	Электронная почта, чат в WatsApp	https://bit.ly/3eheeLi https://bit.ly/2XivdUt https://bit.ly/2XnHo2u https://bit.ly/2XnoZTa https://bit.ly/34nM8q1	Опросник. Видеоотчет
3.	17.04.2020 Комплексный характер обучения приемам борьбы. Профилактика травм и заболеваний. ОФП.	2	1,5	0,5	Самостоятельная работа. Практическая работа	Дистанционная	Электронная почта, чат в WatsApp	https://bit.ly/2yHxL45 https://www.youtube.com/watch?v=ZJJmTpOs4Ew https://bit.ly/3e8Ewwc https://bit.ly/2Xov6qq https://bit.ly/3b7xV3n	Опросник. Видеоотчет
4.	20.04.2020 Комплексный характер обучения приемам борьбы. Оказание первой доврачебной помо-	2	1,5	0,5	Самостоятельная работа. Практическая работа	Дистанционная	Электронная почта, чат в WatsApp	https://is.gd/ELIH0i https://www.youtube.com/watch?v=VovTQvYsZJY https://www.youtube.com/watch?v=J8xXY3Hl6Es	Опросник. Видеоотчет

	щи. ОФП.							https://www.youtube.com/watch?v=dOkQqYyfRgQ https://is.gd/ELIH0i	
5.	22.04.2020 Комплексный характер обучения приемам борьбы. СПФ. ОФП.	2	1,5	0,5	Самостоятельная работа. Практическая работа	Дистанционная	Электронная почта, чат в WatsApp	https://bit.ly/2xjgYEj https://www.youtube.com/watch?v=P7QVTMbfnsk https://is.gd/PRdvXs https://is.gd/1GR5vT https://is.gd/tkns5N	Опросник. Видеоотчет
6.	24.04.2020 Комплексный характер обучения приемам борьбы. СПФ. ОФП.	2	1,5	0,5	Самостоятельная работа. Практическая работа	Дистанционная	Электронная почта, чат в WatsApp	https://www.youtube.com/watch?v=5jy0ai2l7LQ https://is.gd/PRdvXs https://is.gd/qomYac	Опросник. Видеоотчет

7.	27.04.2020 Комплексный характер обучения приемам борьбы. СПФ. ОФП.	2	1,5	0,5	Самостоятельная работа. Практическая работа	Дистанционная	Электронная почта, чат в WatsApp	https://is.gd/VEq21e https://www.youtube.com/watch?v=7Z23KywVd8Y https://www.youtube.com/watch?v=F1nKpL1DWKU	Опросник. Видеоотчет
8.	29.04.2020 Комплексный характер обучения приемам борьбы. Методика и приемы	2	1,5	0,5	Самостоятельная работа. Практическая работа	Дистанционная	Электронная почта, чат в WatsApp	https://is.gd/Y43HVZ https://www.youtube.com/watch?v=NZ3FOB9weLo https://bit.ly/2VmqbDE	Опросник. Видеоотчет

	судейской практики. ОФП.							https://is.gd/kxumSB	
9.	06.05.2020 Комплексный характер обучения приемам борьбы. Инструкторская и судейская практика. ОФП.	2	1,5	0,5	Самостоятельная работа. Практическая работа	Дистанционная	Электронная почта, чат в WatsApp	https://www.youtube.com/watch?v=42Mb6S1HF6M https://bit.ly/2y3KIF8 https://bit.ly/2yH7YJl https://is.gd/2NQIEO	Опросник. Видеоотчет
10.	08.05.2020 Комплексный характер обучения приемам борьбы. СПФ. ОФП.	2	1,5	0,5	Самостоятельная работа. Практическая работа	Дистанционная	Электронная почта, чат в WatsApp	https://is.gd/WjqKeG https://www.youtube.com/watch?v=0X68Zuifys https://bit.ly/3eeC1IW https://bit.ly/2JW1rgd	Опросник. Видеоотчет
11.	11.05.2020 Комплексный характер обучения приемам борьбы. СПФ. ОФП.	2	1,5	0,5	Самостоятельная работа. Практическая работа	Дистанционная	Электронная почта, чат в WatsApp	https://is.gd/sgGUEP https://www.youtube.com/watch?v=Ed-kRho930E https://is.gd/XZILDa	Опросник. Видеоотчет
12.	13.05.2020 Итоговое занятие по теме 5. СПФ. ОФП.	2	1	1	Самостоятельная работа. Практическая работа	Дистанционная	Электронная почта, чат в WatsApp	https://www.youtube.com/watch?v=SZjvXVL6B2M https://is.gd/mZwN1t https://is.gd/msnM0w	Тест «Техника и тактика греко-римской борьбы»
13.	15.05.2020 СПФ. ОФП. Соревновательная подгото-	2	1	1	Самостоятельная работа.	Дистанционная	Электронная почта, чат в	https://www.youtube.com/watch?v=XeywDPUGo3M https://www.youtube.c	Опросник. Видеоотчет

	товка.				Практиче- ская работа		WatsApp	om/watch?v=IzgKLv17w3Y https://www.youtube.com/watch?v=NEWKUWi5HJo	
14.	18.05.2020 Предсоревновательная психологическая подготовка. Итоговое занятие по теме 4. ОФП.	2	1	1	Самостоя- тельная работа. Практиче- ская работа.	Дистан- ционная	Электронная почта, чат в WatsApp	https://bit.ly/2yPMfiC https://www.youtube.com/watch?v=a3OYWJJeOuz0	Сдача контроль- ных нормативов по СПФ
15.	20.05.2020 Соревновательная подготовка.	2	0,5	1,5	Самостоя- тельная работа.	Дистан- ционная	Электронная почта, чат в WatsApp	https://bit.ly/2VnSPEK https://www.youtube.com/watch?v=rxMEXxZNN7U	Опросник. Видеоотчет
16.	22.05.2020 Итоговое занятие по теме 6. СПФ. Итоговое занятие по теме 3.	2	0,5	1,5	Самостоя- тельная работа. Практиче- ская работа	Дистан- ционная	Электронная почта, чат в WatsApp	https://bit.ly/2y2BsBi https://is.gd/1g9pkG	Тест «Психологи- ческий анализ развития волевых качеств спортс- менов» Сдача контроль- ных нормативов по ОФП.
17.	25.05.2020 Итоговое занятие по теме 8.	2	0,5	1,5	Практиче- ская работа	Дистан- ционная	Электронная почта, чат в WatsApp	https://bit.ly/2XIUiOl	Составление па- мятки «Основные пра- вила судейства в греко-римской борьбе»

18.	27.05.2020 Переводные нормативы по технической подготовленности обучающихся.				Самостоятельная работа.	Дистанционная	Электронная почта, чат в WatsApp		Тест «Техническая подготовка борца»
19.	29.09.2020 Итоговое занятие.				Практическая работа.	Дистанционная	Электронная почта, чат в WatsApp		Сдача контрольных нормативов 3,4 года обучения