УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОДО «ЦДТ г. Азнакаево»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Р.М. Хасанова

«\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020г.

**Календарно – тематический план**

**объединения «Борьба 5»**

**технической ( или физкультурно-спортивной) направленности**

**\_\_1\_\_\_ год обучения**

**на период с 06.04 по 31.05.2020г.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Тема занятия | Форма проведения | Задание для учащихся | Форма сдачи  заданий |
| 07.04.2020 | Освоение способов осуществления основных захватов – за кисти, плечи, шею и голову и переходов от одного захвата на другой в процессе взаимодействия с партнером. | рассылка заданий помессенджеру | Тестирование | телефон WA |
| 9.04.2020 | Основные способы выведения из равновесия и их реализация в игровых взаимодействиях | рассылка заданий помессенджеру | Ответить на вопросы | телефон WA |
| 14.04.2020 | Вставание на гимнастический мост из положения лежа на спине | рассылка заданий помессенджеру | Расписать этапы вставания на мост. | телефон WA |
| 16.04.2020 | Беседа на тему: Гигиена /Почему важно мыться после тренировки/. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Технико-тактическая подготовка. | рассылка заданий помессенджеру | Ответить на вопросы | телефон WA |
| 21.04.2020 | Краткий обзор развития самбо | рассылка заданий помессенджеру | Опрос по знанию самбо | телефон WA |
| 23.04.20 | Краткие сведения о строении и функциях организма | рассылка заданий помессенджеру | Приклеить зарисовку анатомии человека | телефон WA |
| 28.04.2020 | Морально-волевая подготовка | рассылка заданий помессенджеру | Тест на волевые качества | телефон WA |
| 30.04.2020 | Правила соревнований самбо. | рассылка заданий помессенджеру | Тесты | телефон WA |
| 12.05.2020 | Места занятий. Оборудование и инвентарь | рассылка заданий помессенджеру | Написать один прием из самбо | телефон WA |
| Исходное положение «упор головой в ковер». Перевороты на «борцовский мост» и обратно |
| Владение техникой самбо (приемов и защит) из всех основных классификационных групп |
| 14.05.2020 | Упражнения на развитие мышц голеностопа. | рассылка заданий помессенджеру | Какие мышцы разминаются при данном упражнении | телефон WA |
| 19.05.2020 | Просмотр и анализ соревнований | рассылка заданий помессенджеру | Написать какая ошибка оказалась самой грубой. | телефон WA |
| 21.05.2020 | Совершенствование бросков. Просмотр видеоматериалов | рассылка заданий помессенджеру | Выбрать и заклеить 1 прием броска | телефон WA |
| 26.05.2020 | Судейская практика. Правила. Оценка за приемы. Техника безопасности. | рассылка заданий помессенджеру | Сделайте кроссворд из 5 слов касающих самбо. | телефон WA |
| 28.05.2020 | Игры на координацию движений. Задачи, техника безопасности | рассылка заданий помессенджеру | Написать одну игру на развитие координации | телефон WA |

Педагог дополнительного образования Хаертдинова К.Р.