УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОДО «ЦДТ г. Азнакаево»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Р.М. Хасанова

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

**Календарно – тематический план**

**объединения «Борьба 4»**

**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 |
| 6.04.2020 | 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 |
| 10.04.2020 | Основные способы выведения из равновесия и их реализация в игровых взаимодействиях | рассылка заданий помессенджеру | Ответить на вопросы | телефон WA |
| 13.04.2020 | Вставание на гимнастический мост из положения лежа на спине | рассылка заданий помессенджеру | Расписать этапы вставания на мост. | телефон WA |
| 17.04.2020 | 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 |
| 20.04.2020 | Краткий обзор развития самбо | рассылка заданий помессенджеру | Опрос по знанию самбо | телефон WA |
| 24.04.2020 | Краткие сведения о строении и функциях организма | рассылка заданий помессенджеру | Приклеить зарисовку анатомии человека | телефон WA |
| 27.04.2020 | Морально-волевая подготовка | рассылка заданий помессенджеру | Тест на волевые качества | телефон WA |
| 15.05.2020 | Правила соревнований самбо. | рассылка заданий помессенджеру | Написать одно название приемов из самбо | телефон WA |
| Места занятий. Оборудование и инвентарь |
| Исходное положение «упор головой в ковер». Перевороты на «борцовский мост» и обратно |
| Владение техникой самбо (приемов и защит) из всех основных классификационных групп |
| 18.05.2020 | Упражнения на развитие мышц голеностопа. | рассылка заданий помессенджеру | Какие мышцы разминаются при данном упражнении | телефон WA |
| 22.05.2020 | Просмотр и анализ соревнований по с | рассылка заданий помессенджеру | Написать какая ошибка оказалась самой грубой. | телефон WA |
| 25.05.2020 | Совершенствование бросков. Просмотр видеоматериалов | рассылка заданий помессенджеру | Выбрать или заклеить 1 прием броска | телефон WA |
| 29.05.2020 | Судейская практика. Правила. Оценка за приемы. Техника безопасности. | рассылка заданий помессенджеру | Сделайте кроссворд из 5 слов касающих самбо. | телефон WA |

Педагог дополнительного образования Хаертдинова К.Р.