

План очно-дистанционной работы по программе доп.образования

«Регби», 2 год обучения

Период с 15.09.2020 по 24.12.2020

Занятия проводятся по расписанию с делением на 2 подгруппы и чередованием очных и дистанционных занятий:

Вт. 16:00 – 17:30 в спорт.зале №2

Чт.16:00 – 16:45 в спорт.зале №1

| № | Тема (указать блок тем или раздел) | По плану (ч) | С применением ДО(ч) | Учебный материал |
|---|---|-----------------|--|---|
| 1 | Краткий обзор возникновения и развития регби. ИТЬ. | 2 | 2: из них 30 минут просмотр видеоматериала, 30 минут консультация, 30 минут на выполнение задания. | https://www.youtube.com/watch?v=hYvsQpskvFk&t=42s https://rugbyready.worldrugby.org/?section=5 |
| 2 | Краткий обзор истории развития тэг-регби. Общефизическая подготовка. | 1 | 1: из них 15 минут просмотр видеоматериала, 30мин выполнения задания. | https://www.youtube.com/watch?v=RpVoaGcnIcc План дистанционной тренировки (в группе ватсап). |
| 3 | Регби. История мирового регби. Санкт – Петербург на Неве | 2 | 2: из них 30 минут просмотр видеоматериала, 30 минут консультация, 30 минут на выполнение задания. | http://www.mysitelife.ru/MajnBlog/юб-илей-регбистов/istorija/papa-rossijskogo-regbi/kommentarii-k-voprosu-istorii-rossij/nasha-istorija-v-knige-nashe-regbi-yurija-d.html |
| 4 | Общефизическая подготовка. | 1 | 1: из них 15 минут просмотр видеоматериала, 30мин выполнения задания | https://www.youtube.com/watch?v=f_m9prADJ6Q |

| | | | | |
|----|--|---|--|--|
| 5 | Правила поведения при занятиях ФК на дому.. Дисциплина. | 2 | 2: из них 30 минут просмотр видеоматериала, 30 минут консультация, 30 минут на выполнение задания. | Лекция. План дистанционной тренировки (в группе ватсап). Дневник самоконтроля. |
| 6 | Специальная физическая подготовка . | 1 | 1: из них 15 минут просмотр видеоматериала, 30 мин выполнения задания. | https://vk.com/video-92253215_456239059 . |
| 7 | Правила гигиены и режимы дня Гигиенические требования к спортивной форме.(лекция) | 2 | 2: из них 30 минут просмотр видеоматериала, 30 минут консультация, 30 минут на выполнение задания. | YouTube-Инфоурок. Режим дня школьника. YouTube-Школа обучения детей. «Гигиена здоровья школьника. Правила гигиены здоровья.» План дистанционной тренировки (в группе ватсап). |
| 8 | Специальная физическая подготовка . | 1 | 1: из них 15 минут просмотр видеоматериала, 30 мин выполнения задания | https://rugbyready.worldrugby.org/?section=61&tab=tab-5 Дневник самокотроля. |
| 9 | Правила регби и функции игроков на поле Общая физическая подготовка | 2 | 2: из них 30 минут просмотр видеоматериала, 30 минут консультация, 30 минут на выполнение задания. | YouTube- https://youtu.be/HaL9zmiYGH4 План дистанционной тренировки. (в группе ватсап). |
| 10 | Основные виды регби. Основные ценности регби | 1 | 1: из них 15 минут просмотр видеоматериала, 30 мин выполнения задания | https://youtu.be/Tprhzp5GcOk https://www.rugbyready.worldrugby.org/?section=3&videoid=18 |
| 11 | Разминка регбиста. Общая физическая подготовка регбиста | 2 | 2: из них 15 минут просмотр видеоматериала, 30 мин выполнения задания | https://rugbyready.worldrugby.org/?section=3&videoid=5 https://rugbyready.worldrugby.org/?section=3&videoid=6 |
| 12 | Руководство по регби для начинающих (онлайн тест) | 1 | 1: из них 20 мин на прохождения теста, 25 мин выполнения задания | https://passport.worldrugby.org/index.php?page=beginners |

| | | | | |
|----|---|----------|---|---|
| 13 | Правила регби и функции игроков на поле. Правила игры «мол», «рак», «коридор» | 2 | 2: из них 30 минут просмотр видеоматериала, 30 минут консультация, 30 минут на выполнение задания | Правила игры в регби и функции игроков на поле https://www.youtube.com/watch?v=HaL9zmiYGH4&t=205s План дистанционной тренировки.(в группе ватсап). |
| 14 | Общефизическая подготовка. | 1 | 1: из них 15 минут просмотр видеоматериала,30мин выполнения задания | https://www.youtube.com/watch?v=m_1EEiO71ZA Дневник самоконтроля. |
| 15 | Технико - тактическая подготовка в регби | 2 | 2: из них 30 минут просмотр видеоматериала, 30 минут консультация, 30 минут на выполнение задания | https://vk.com/topic-193290423_41311665 План дистанционной тренировки.(в группе ватсап). |
| 16 | Общая физическая подготовка | 1 | 1: из них 15 минут просмотр видеоматериала,30мин выполнения задания | https://rugbyready.worldrugby.org/?section=61&tab=tab-5 |
| 17 | Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена. Гигиена одежды, мест занятий, питание спортсмена.(лекция) | 2 | 2: из них 30 минут просмотр видеоматериала, 30 минут консультация, 30 минут на выполнение задания | Лекция. План дистанционной тренировки.(в группе ватсап). |
| 18 | "Приморец-2004" и "Слава" (Москва) на "Золотом Овале" в 2016 году. Просмотр игры. Анализ просмотра | 1 | 1: из них 15 минут просмотр видеоматериала,30мин выполнения задания | https://youtu.be/V9Et56gqqJk |
| 19 | Общефизическая подготовка. | 2 | 2: из них 30 минут просмотр видеоматериала, 30 минут консультация, 30 минут на выполнение задания | План дистанционной тренировки.(в группе ватсап).Дневник самоконтроля. |
| 20 | Технико-тактическая подготовка . | 1 | 1:из них 15 минут просмотр видеоматериала,30мин выполнения задания | https://vk.com/topic-193290423_41311665 |
| | Всего: | 30 часов | | |

