

Календарно-тематическое планирование
с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий
на период с 02.05.2020 по 30.05.2020

Тренер-преподаватель отделения гандбола МБУДО ДЮСШ Петренко В.С.

Период работы дата	Тема	Содержание занятий
02.05	Базовый уровень (первый год обучения). Функциональное развитие ловкости, координации, силы.	https://goo.su/0yB0 Укрепляем все группы мышц. Делаем упражнения на развитие силы и ловкости. 20 сек. работаем, 40 сек. отдыхаем. Следим за дыханием.
02.05	Базовый уровень (второй год обучения). Функциональная подготовка всего организма. Развитие ловкости, координации, силы.	https://youtu.be/nuAshtrLgiU Работаем у стены. Разминаем стопы, делаем выпады, стульчик. Планка на прямых руках. Планка со скручиваниями (следим чтобы колено не выходило за носок).
05.05	Базовый уровень (первый год обучения) Тренировка скорости и скоростной выносливости.	https://youtu.be/7Nsv1vGxDd0 Прорабатываем все группы мышц. Уделяем особое внимание разминке и заминке. Выполняем в взрывном темпе 15 минут. Следим за пульсом, не более 180 уд./мин. 10 сек. работаем, 50 сек. отдыхаем.
05.05	Спортивно оздоровительная группа (второй год обучения). Функциональная тренировка скорости и скоростной выносливости.	https://youtu.be/7Nsv1vGxDd0 Комбинируем упражнения (бег на месте, выпады, прыжки, отжимания). Выполняем в взрывном темпе 15 минут. Следим за пульсом, не более 180 уд./мин. 10 сек. работаем, 50 сек. отдыхаем.
07.05	Спортивно оздоровительная группа (первый год обучения). Функциональная тренировка скорости и скоростной выносливости.	https://youtu.be/7Nsv1vGxDd0 Комбинируем упражнения (бег на месте, выпады, прыжки, отжимания). Выполняем в взрывном темпе 15 минут. Следим за пульсом, не более 180 уд./мин. 10 сек. работаем, 50 сек. отдыхаем.
07.05	Базовый уровень (второй год обучения) Гимнастика суставов. Укрепляем силы рук, шеи, плеч, ног, пресса, спины.	https://youtu.be/nuAshtrLgiU Утренняя зарядка для ловкости. Упражнение и развитие силы (рук, плеч, ног, мышц брюшного пресса, мышц спины).
12.05	Базовый уровень (первый год обучения). Прорабатываем суставы. Укрепляем силы рук, плеч, ног, пресса, спины.	https://youtu.be/nuAshtrLgiU Утренняя зарядка для ловкости. Упражнение и развитие силы (рук, плеч, ног, мышц брюшного пресса, мышц спины. Вращение плечами.
12.05	Углубленный уровень (второй год обучения). Функциональное развитие ловкости, координации, силы.	https://goo.su/0yB0 Укрепляем все группы мышц. Делаем упражнения на развитие силы и ловкости. 20 сек. работаем, 40 сек. отдыхаем. Следим за дыханием.
14.05	Базовый уровень (первый год обучения). Тренировка скорости и скоростной выносливости.	https://youtu.be/7Nsv1vGxDd0 Комбинируем упражнения (бег на месте, выпады, прыжки, отжимания). Выполняем в взрывном темпе 15 минут.

14.05	Спортивно оздоровительная группа (второй год обучения). Развитие силы, ловкости, координации. Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	https://youtu.be/M8kDWinhwGQ Проработать группы мышц. Уделить особое внимание подвижности суставов. (Если нет, можно использовать клубок с нитками).
16.05	Спортивно оздоровительная группа (первый год обучения). Развитие силы, ловкости, координации. Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	https://youtu.be/M8kDWinhwGQ Проработать группы мышц. Уделить особое внимание подвижности суставов. (Если нет, можно использовать клубок с нитками).
16.05	Базовый уровень (второй год обучения). Развитие силы, ловкости, координации. Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	https://youtu.be/M8kDWinhwGQ Проработать группы мышц. Уделить особое внимание подвижности суставов. (Если нет, можно использовать клубок с нитками). Подъем на носки. Перекаты на спине «Колобок».
19.05	Базовый уровень (первый год обучения). Функциональная тренировка на все группы мышц. Развитие силы.	https://youtu.be/2xIypBO8Ib0 Прорабатываем все суставы, силу мышц спины, пресса, ног. Упражнения для дыхания. Подъемы туловища.

19.05	Базовый уровень (второй год обучения). Функциональная тренировка на все группы мышц. Развитие ловкости.	https://youtu.be/2xIypBO8Ib0 Прорабатываем все суставы, силу мышц спины, пресса, ног. Упражнения для дыхания. Подъемы туловища.
21.05	Углубленный уровень (первый год обучения). Функциональная тренировка на все группы мышц. Развитие силы.	https://youtu.be/2xIypBO8Ib0 Упражнения с теннисным мячом на ловкость (Если нет, можно использовать клубок с нитками.)
21.05	Спортивно оздоровительная группа (второй год обучения). Работаем над укреплением мышц ног и тренировка на координацию.	https://goo.su/0ycb Укрепляем все группы мышц. Делаем упражнения на развитие силы и ловкости. 20 сек. работаем, 40 сек. отдыхаем. Следим за дыханием.
23.05	Спортивно оздоровительная группа (первый год обучения). Работаем над укреплением мышц ног и тренировка на координацию.	https://goo.su/0ycb Укрепляем все группы мышц. Делаем упражнения на развитие силы и ловкости. 20 сек. работаем, 40 сек. отдыхаем. Следим за дыханием.
23.05	Базовый уровень (второй год обучения). Работаем над укреплением мышц ног и тренировка на координацию.	https://goo.su/0ycb Укрепляем все группы мышц. Делаем упражнения на развитие силы и ловкости. 20 сек. работаем, 40 сек. отдыхаем. Следим за дыханием.

26.05	Базовый уровень (первый и второй год обучения). Тренировка на развитие укрепление мышц ног.	https://youtu.be/H21pTB9nJ7I Растяжка перед и после тренировки. Развитие координационных способностей.
28.05	Базовый уровень (первый и второй год обучения). Тренировка на и укрепление ног.	https://youtu.be/H21pTB9nJ7I Растяжка перед и после тренировки. Развитие координационных способностей.
30.05	Углубленный уровень (первый и второй год обучения). Тренировка на развитие и укрепление мышц ног.	https://youtu.be/H21pTB9nJ7I Растяжка перед и после тренировки. Развитие координационных способностей.

Обратить внимание на строгое соблюдение правил техники безопасности при выполнении упражнений, подготовку мест занятий.

Выполнение элементов спортивных игр при наличии условий.