

Календарно-тематическое планирование  
с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий  
на период «Повышенная готовность»  
с 01.05 по 31.05.2020

тренер-преподаватель: Лазаренко Ю.В.

Период работы	Тема	Содержание занятий
6.05.20	Группа СО 1 ОФП и СФП	Проработка всех групп мышц, (упражнения с отягощением, комплекс 2,3) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ZBWvTX5-9Sc">https://www.youtube.com/watch?v=ZBWvTX5-9Sc</a>
7.05.20	Группа СО 2 Развитие гибкости, ловкости.	Уделить особое внимание упражнениям на «растяжку» мышц. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=M5190By7h5Q">https://www.youtube.com/watch?v=M5190By7h5Q</a> Упражнения: подскоки на месте, прыжки с доставанием предметов, «разножка», скакалка.
8.05.20	Группа СО 1 Развитие быстроты Развитие координации в прыжках	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=bdWFYOFVbTo">https://www.youtube.com/watch?v=bdWFYOFVbTo</a>
12.05.20	Группа СО 2 ОФП Развитие выносливости. Понятие «Дистанция»	Проработка всех групп мышц. Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). ОРУ со скакалкой <a href="https://www.youtube.com/watch?v=P5OIER Tou0s">https://www.youtube.com/watch?v=P5OIER Tou0s</a> Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут или бегать по слабо пересеченной местности до 1 км
13.05.20	Группа СО 1 ОФП	Проработка всех групп мышц (комплекс 1). Упражнения, направленные на развитие мышц плечевого пояса и пресса (комплекс 5) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=B5hrAp3JQIU">https://www.youtube.com/watch?v=B5hrAp3JQIU</a> Ускорения, прыжки, многоскоки 6x10-12м на свежем воздухе (по возможности)
14.05.20	Группа СО 2 СФП Развитие скоростно-силовых способностей	Проработка всех групп мышц. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=B5hrAp3JQIU">https://www.youtube.com/watch?v=B5hrAp3JQIU</a> Круговая тренировка (комплекс 4). Упражнения, направленные на развитие мышц пресса и спины, голени, стопы
15.05.20	Группа СО 1 ОФП	Проработка всех групп мышц. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=B5hrAp3JQIU">https://www.youtube.com/watch?v=B5hrAp3JQIU</a>
16.02.20	Группа СО 2 ОФП и СФП Развитие скоростно-силовых качеств. Соблюдение техники безопасности	Проработка всех групп мышц. Круговая тренировка (комплекс 1, 5-6 станций) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ZBWvTX5-9Sc">https://www.youtube.com/watch?v=ZBWvTX5-9Sc</a>
18.05.20	Группа СО 1 СФП Прыжковая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=1FMjVnKPRyk">https://www.youtube.com/watch?v=1FMjVnKPRyk</a>
19.05.20	Группа СО 2 Развитие силы и силовой выносливости. Техника безопасности. Понятие «Функциональные возможности организма»	<a href="https://www.fizkulturaisport.ru/fizicheskie-kachestva/vynoslivost/396-uprazhneniya-na-razvitie-sily-i-silovoj-vynoslivosti.html">https://www.fizkulturaisport.ru/fizicheskie-kachestva/vynoslivost/396-uprazhneniya-na-razvitie-sily-i-silovoj-vynoslivosti.html</a> <a href="http://www.poliklin.ru/article200701a21.php">http://www.poliklin.ru/article200701a21.php</a>
20.05.20	Группа СО 1 Развитие специальной выносливости. Понятие «Скорость бега»	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=1FMjVnKPRyk">https://www.youtube.com/watch?v=1FMjVnKPRyk</a>
21.05.20	Группа СО 2 Развитие скоростно-силовых качеств в метании.	<a href="https://xn--jlahfl.xn--plai/library/kompleks-uprazhnenij-dlya-razvitiya-skorostno-silov-133627.html">https://xn--jlahfl.xn--plai/library/kompleks-uprazhnenij-dlya-razvitiya-skorostno-silov-133627.html</a>
22.05.20	Группа СО 1 ОФП ОРУ с отягощением 0,5	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=7Nsv1vGxDd0">https://www.youtube.com/watch?v=7Nsv1vGxDd0</a>

	– 1 кг Развитие скоростных качеств, быстроты	
23.05.20	Группа СО 2 ОФП и СФП Развитие специальной выносливости. Понятие «Здоровье»	Проработка всех групп мышц. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=P5OIERToU0s">https://www.youtube.com/watch?v=P5OIERToU0s</a> Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут или бегать по слабо пересеченной местности до 2 км
25.05.20	Группа СО 1 СФП Развитие скоростно-силовых способностей	Проработка всех групп мышц. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=B5hrAp3JQIU">https://www.youtube.com/watch?v=B5hrAp3JQIU</a> Круговая тренировка (комплекс 2). Упражнения, направленные на развитие мышц: сгбатели –разгибатели плечевого пояса, спины; приводящие и отводящие бедро, голень.
26.05.20	Группа СО 2 СФП Развитие силовых способностей	Проработка всех групп мышц. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=B5hrAp3JQIU">https://www.youtube.com/watch?v=B5hrAp3JQIU</a> Круговая тренировка (комплекс 2) Упражнения, направленные на развитие мышц пресса, спины, бедра)
27.05.20	Группа СО 1 СФП Развитие силовых способностей	Проработка всех групп мышц. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=B5hrAp3JQIU">https://www.youtube.com/watch?v=B5hrAp3JQIU</a> Круговая тренировка (комплекс 2). Упражнения, направленные на развитие мышц: сгбатели –разгибатели плечевого пояса, спины; приводящие и отводящие бедро, голень.
28.05.20	Группа СО 2 Развитие общей выносливости	Уметь правильно чередовать нагрузку в упражнениях на месте и в движении. Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут или по слабо пересеченной местности до 1 км <a href="https://www.youtube.com/watch?v=yF3qdfiLmjo">https://www.youtube.com/watch?v=yF3qdfiLmjo</a>
29.05.20	Группа СО 1 Развитие гибкости Прыжковая подготовка	Уметь выполнять правильно упражнения на растяжку определенной группы мышц и подводящие упражнения к прыжкам в высоту <a href="https://www.youtube.com/watch?v=yF3qdfiLmjo">https://www.youtube.com/watch?v=yF3qdfiLmjo</a>
30.05.20	Группа СО 2 ОФП ОРУ с отягощением 0,5 – 1 кг Развитие скоростных качеств, быстроты	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=7Nsv1vGxDd0">https://www.youtube.com/watch?v=7Nsv1vGxDd0</a>

**Обращать внимание на строгое соблюдение правил техники безопасности при выполнении упражнений.**

**Выполнение элементов спортивных игр при наличии условий**