

**Календарно- тематическое планирование**  
**с применением электронного обучения и дистанционных технологий**  
**в период с 02.05 по 31.05.2020г.**  
**Отделение легкой атлетики, тренер-преподаватель: Лазухин В.Е.**

Дата	Группа	Содержание занятий
02.05	Группа СО-1	Развитие выносливости. <a href="https://youtu.be/Gy3oihrG_4">https://youtu.be/Gy3oihrG_4</a>
03.05	Группа СО-2	Развитие выносливости. <a href="https://youtu.be/Gy3oihrG_4">https://youtu.be/Gy3oihrG_4</a>
04.05	Группа СО-1	Развитие скоростно-силовых качеств. <a href="https://youtu.be/PY89F9H-Uts">https://youtu.be/PY89F9H-Uts</a>
07.05	Группа СО-2	Развитие скоростно-силовых качеств. <a href="https://youtu.be/PY89F9H-Uts">https://youtu.be/PY89F9H-Uts</a>
09.05	Группа СО-1	Развитие гибкости <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/main/263267/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/main/263267/</a>
10.05	Группа СО-2	Развитие гибкости <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/main/263267/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/main/263267/</a>
11.05	Группа СО-1	Тренировка для укрепления мышц ног со своим весом. <a href="https://youtu.be/EMCbwy7D2hg">https://youtu.be/EMCbwy7D2hg</a>
14.05	Группа СО-2	Тренировка для укрепления мышц ног со своим весом. <a href="https://youtu.be/EMCbwy7D2hg">https://youtu.be/EMCbwy7D2hg</a>
16.05	Группа СО-1	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>
17.05	Группа СО-2	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>
18.05	Группа СО-1	Комплекс упражнений для укрепления мышц пресса. <a href="https://youtu.be/NgfkBU8Rhho">https://youtu.be/NgfkBU8Rhho</a>
21.05	Группа СО-2	Комплекс упражнений для укрепления мышц пресса. <a href="https://youtu.be/NgfkBU8Rhho">https://youtu.be/NgfkBU8Rhho</a>
23.05	Группа СО-1	Развитие гибкости (шпагат) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=M5190By7h5Q">https://www.youtube.com/watch?v=M5190By7h5Q</a>
24.05	Группа СО-2	Развитие гибкости (шпагат) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=M5190By7h5Q">https://www.youtube.com/watch?v=M5190By7h5Q</a>
25.05	Группа СО-1	Кардио-тренировка. <a href="https://youtu.be/lZaqEsMDkXY">https://youtu.be/lZaqEsMDkXY</a>
28.05	Группа СО-2	Кардио-тренировка. <a href="https://youtu.be/lZaqEsMDkXY">https://youtu.be/lZaqEsMDkXY</a>
30.05	Группа СО-1	Организация самостоятельных занятий физической культурой <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/main/</a>
31.05	Группа СО-2	Организация самостоятельных занятий физической культурой <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/main/</a>

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

**Выполнение элементов спортивных игр при наличии условий.**