

Календарно-тематическое планирование для группы СО-1, с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий на период с 04.05 по 31.05.2020

Отделение легкой атлетики, тренер А.А. Шубин

Дата	Тема	Содержание
05.05	Развитие скоростно-силовых качеств	Проработка всех групп мышц <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ZBWvTX5-9Sc">https://www.youtube.com/watch?v=ZBWvTX5-9Sc</a>
07.05	Развитие силы и силовой выносливости	<a href="https://www.fizkulturaiisport.ru/fizicheskie-kachestva/vynoslivost/396-uprazhneniya-na-razvitie-sily-i-silovoj-vynoslivosti.html">https://www.fizkulturaiisport.ru/fizicheskie-kachestva/vynoslivost/396-uprazhneniya-na-razvitie-sily-i-silovoj-vynoslivosti.html</a>
08.05	Развитие скоростно-силовых качеств в метании	<a href="https://yrok.pф/library/kompleks_uprazhnenij_dlya_razvitiya_skorostno_silov_133627.html">https://yrok.pф/library/kompleks_uprazhnenij_dlya_razvitiya_skorostno_silov_133627.html</a>
12.05	Развитие скоростных качеств, быстроты	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=7Nsv1vGxDd0">https://www.youtube.com/watch?v=7Nsv1vGxDd0</a>
14.05	СФП Развитие скоростно-силовых способностей	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=B5hrAp3JQIU">https://www.youtube.com/watch?v=B5hrAp3JQIU</a>
15.05	Развитие силовых способностей	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=B5hrAp3JQIU">https://www.youtube.com/watch?v=B5hrAp3JQIU</a>
21.05	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>
22.05	Развитие общей выносливости	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=yF3qdfiLmjo">https://www.youtube.com/watch?v=yF3qdfiLmjo</a>
26.05	Развитие общей выносливости	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	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.
29.05	Развитие скоростно-силовых качеств. Соблюдение техники безопасности	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>

Группа СО-2

Дата	Тема	Содержание
04.05	Развитие скоростно-силовых	Проработка всех групп мышц <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ZBWvTX5-9Sc">https://www.youtube.com/watch?v=ZBWvTX5-9Sc</a>

	качеств	
06.05	Развитие силы и силовой выносливости	<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>
11.05	Развитие скоростно-силовых качеств в метании	<a href="https://yrok.pф/library/kompleks_uprazhnenij_dlya_razvitiya_skorostno_silov_133627.html">https://yrok.pф/library/kompleks_uprazhnenij_dlya_razvitiya_skorostno_silov_133627.html</a>
13.05	Развитие скоростных качеств, быстроты	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=7Nsv1vGxDd0">https://www.youtube.com/watch?v=7Nsv1vGxDd0</a>
16.05	СФП Развитие скоростно-силовых способностей	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=B5hrAp3JQIU">https://www.youtube.com/watch?v=B5hrAp3JQIU</a>
18.05	Развитие силовых способностей	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=B5hrAp3JQIU">https://www.youtube.com/watch?v=B5hrAp3JQIU</a>
20.05	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=yF3qdfiLmj0">https://www.youtube.com/watch?v=yF3qdfiLmj0</a>
23.05	Развитие общей выносливости	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=yF3qdfiLmj0">https://www.youtube.com/watch?v=yF3qdfiLmj0</a>
25.05	Развитие общей выносливости	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.
27.05	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.
30.05	Развитие скоростно-силовых качеств. Соблюдение техники безопасности	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>

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

**подготовку мест занятий.**

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