

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
С ПРИМЕНЕНИЕМ ЭЛЕКТРОННОГО ОБУЧЕНИЯ И ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ  
НА ПЕРИОД с 02.05.20-30.05.20 г.  
ОТДЕЛЕНИЕ ГАНДБОЛА, ТРЕНЕР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ СМИРНАЯ И.А.**

Период работы дата	Группа	Содержание занятий
02.05.	Группа СО-1	Развитие силовых способностей. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=oCOzFpxMRuM">https://www.youtube.com/watch?v=oCOzFpxMRuM</a>
	Группа СО-2	Круговая тренировка <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/main/226106/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/main/226106/</a>
05.05.	Группа СО-1	Развитие двигательных способностей. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3228/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3228/main/</a>
	Группа СО-2	Упражнения с отягощением <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ZGV_FKwiZOE&amp;t=105s">https://www.youtube.com/watch?v=ZGV_FKwiZOE&amp;t=105s</a>
07.05.	Группа СО-1	Развитие скоростно-силовых способностей. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/main/172388/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/main/172388/</a>
	Группа СО-2	Упражнения на растяжку и гибкость (стретчинг) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=hNCqIgl7Pjc&amp;list=PLfj4lZyPiNak6iTvpclCu1alZRRuA60nx&amp;index=1">https://www.youtube.com/watch?v=hNCqIgl7Pjc&amp;list=PLfj4lZyPiNak6iTvpclCu1alZRRuA60nx&amp;index=1</a>
12.05.	Группа СО-1	Развитие силовых способностей <a href="https://www.youtube.com/watch?v=DgkuFc3N4C4">https://www.youtube.com/watch?v=DgkuFc3N4C4</a>
	Группа СО-2	Развитие гибкости <a href="https://www.youtube.com/watch?v=5EOgF9o6UAA">https://www.youtube.com/watch?v=5EOgF9o6UAA</a>
14.05.	Группа СО-1	Упражнения на растяжку и гибкость (стретчинг) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=svA6rVkt9-Y&amp;list=PLfj4lZyPiNak6iTvpclCu1alZRRuA60nx&amp;index=2">https://www.youtube.com/watch?v=svA6rVkt9-Y&amp;list=PLfj4lZyPiNak6iTvpclCu1alZRRuA60nx&amp;index=2</a>
	Группа СО-2	Силовые упражнения для проработки верхнего плечевого пояса. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ZGV_FKwiZOE">https://www.youtube.com/watch?v=ZGV_FKwiZOE</a>
16.05.	Группа СО-1	Комплексная тренировка. <a href="https://www.instagram.com/p/B-9Am4dpaf7/?igshid=gkshd59g35ns">https://www.instagram.com/p/B-9Am4dpaf7/?igshid=gkshd59g35ns</a>
	Группа СО-2	Развитие скоростно-силовых способностей <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xT3irig2_Ug">https://www.youtube.com/watch?v=xT3irig2_Ug</a>
19.05.	Группа СО-1	Проработка мышц пресса и ног с отягощениями. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=B7_VdLyU7g">https://www.youtube.com/watch?v=B7_VdLyU7g</a>
	Группа СО	Упражнения на развития мышц ног с резиной

		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=umyhHMG6Elg">https://www.youtube.com/watch?v=umyhHMG6Elg</a>
21.05	Группа СО-1	Кардиотренировка <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ZkvJVq5yVok">https://www.youtube.com/watch?v=ZkvJVq5yVok</a>
	Группа СО	Силовые упражнения на мышцы ног <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Ox5YekKAaY">https://www.youtube.com/watch?v=Ox5YekKAaY</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=PvlhskkbOmo">https://www.youtube.com/watch?v=PvlhskkbOmo</a>
23.05.	Группа СО-1	Проработка всех групп мышц с резинами <a href="https://www.youtube.com/watch?v=P5OIERTo0s">https://www.youtube.com/watch?v=P5OIERTo0s</a>
	Группа СО	Развитие силовых способностей. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=cJMkDjIaFq8">https://www.youtube.com/watch?v=cJMkDjIaFq8</a>
26.05	Группа СО-1	Упражнения на растяжку и гибкость (стретчинг) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=zOGCrQRpNMY&amp;list=PLfj4lZyPiNak6iTvpICu1alZRRuA60nx&amp;index=3">https://www.youtube.com/watch?v=zOGCrQRpNMY&amp;list=PLfj4lZyPiNak6iTvpICu1alZRRuA60nx&amp;index=3</a>
	Группа СО	Силовая тренировка. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=4RGlsMCNHQA">https://www.youtube.com/watch?v=4RGlsMCNHQA</a>
28.05	Группа СО-1	Скоростные упражнения для мышц пресса и ног. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=OrSHLEX7SzQ">https://www.youtube.com/watch?v=OrSHLEX7SzQ</a>
	Группа СО	Упражнения на растяжку и гибкость (стретчинг) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=60XKu3R7HxQ&amp;list=PLfj4lZyPiNak6iTvpICu1alZRRuA60nx&amp;index=4">https://www.youtube.com/watch?v=60XKu3R7HxQ&amp;list=PLfj4lZyPiNak6iTvpICu1alZRRuA60nx&amp;index=4</a>
30.05.	Группа СО-1	Силовые упражнения для верхнего плечевого пояса <a href="https://www.youtube.com/watch?v=4RGlsMCNHQA">https://www.youtube.com/watch?v=4RGlsMCNHQA</a>
	Группа СО	Упражнения на верхний плечевой пояс. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=mCQshe1kC80">https://www.youtube.com/watch?v=mCQshe1kC80</a>

**Обратить внимание на правила соблюдения техники безопасности при выполнении физических упражнений.**

**Игровые элементы выполнять при наличии условий.**