

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

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

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

Игровые элементы выполнять при наличии условий.