

**Календарно-тематическое планирование
с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий на период «Повышенная готовность»
с 4.05 по 31.05.2020**

Отделение гандбола, тренер-преподаватель: Стрельский С.А.

Период работы	Тема	Содержание занятий
6.05	Группа СО-1 ОФП и СФП	Проработка всех групп мышц, (упражнения с отягощением, комплекс 3) https://www.youtube.com/watch?v=ZBWvTX5-9Sc
	Группа СО-2 ОФП и СФП	Проработка всех групп мышц, (упражнения с отягощением, комплекс 3) https://www.youtube.com/watch?v=ZBWvTX5-9Sc
8.05	Группа СО-1 ОФП и СФП Развитие двигательных качеств (в домашних условиях)	Проработка всех групп мышц. Круговая тренировка (комплекс 1) https://www.youtube.com/watch?v=ZBWvTX5-9Sc https://www.youtube.com/watch?v=ouTH-e8SC_M
	Группа СО-2 ОФП и СФП Развитие двигательных качеств (в домашних условиях)	Проработка всех групп мышц. Круговая тренировка (комплекс 1) https://www.youtube.com/watch?v=ZBWvTX5-9Sc https://www.youtube.com/watch?v=ouTH-e8SC_M
13.05	Группа СО-1 СФП Прыжковая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств	Проработка всех групп мышц. Упражнения с отягощением (бутылки с песком 0,5 – 1 кг) https://www.youtube.com/watch?v=ZBWvTX5-9Sc Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ.
	Группа СО-2 СФП Прыжковая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств	Проработка всех групп мышц. Упражнения с отягощением (бутылки с песком 0,5 – 1 кг) https://www.youtube.com/watch?v=ZBWvTX5-9Sc Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ.
15.05	Группа СО-1 Развитие гибкости	https://youtu.be/Dnod2FzQvPI К каждому упражнению относиться с ответственностью!
	Группа СО-2 Развитие гибкости	https://youtu.be/Dnod2FzQvPI К каждому упражнению относиться с ответственностью!
18.05	Группа СО-1 Развитие скоростно-силовых способностей	https://youtu.be/Dnod2FzQvPI Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). ОРУ.
	Группа СО-2 Развитие скоростно-силовых способностей	https://youtu.be/Dnod2FzQvPI Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). ОРУ.

20.05	Группа СО-1 Развитие выносливости. Понятие «Дистанция»	https://youtu.be/HlAdaM08-c0 Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). ОРУ. Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут или бегать по слабо пересеченной местности до 1 км
	Группа СО-2 Развитие выносливости. Понятие «Дистанция»	https://youtu.be/HlAdaM08-c0 Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). ОРУ. Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут или бегать по слабо пересеченной местности до 1 км
22.05	Группа СО-1 Развитие ловкости	https://youtu.be/CbPoxtZeFB8 Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).
	Группа СО-2 Развитие ловкости	https://youtu.be/CbPoxtZeFB8 Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).
25.05	Группа СО-1 Совершенствование ловли мяча и передач, развитие координации.	Упражнения делаем сидя, если нет партнера делаем со стенкой. https://youtu.be/VnIcGzXw_4Q https://youtu.be/1zOM4rvxE2E , https://youtu.be/5BMsWzbfRcI , https://youtu.be/bdWFYOFVbTo
	Группа СО-2 Совершенствование ловли мяча и передач, развитие координации.	Упражнения делаем сидя, если нет партнера делаем со стенкой. https://youtu.be/VnIcGzXw_4Q https://youtu.be/1zOM4rvxE2E , https://youtu.be/5BMsWzbfRcI , https://youtu.be/bdWFYOFVbTo
27.05	Группа СО-1 Совершенствование передач, развитие силы	https://youtu.be/5BMsWzbfRcI
	Группа СО-2 Совершенствование передач, развитие силы	https://youtu.be/5BMsWzbfRcI
29.05	Группа СО-1 ОФП и СФП	Проработка всех групп мышц, (упражнения с отягощением, комплекс 3) https://www.youtube.com/watch?v=ZBWvTX5-9Sc
	Группа СО-2 ОФП и СФП	Проработка всех групп мышц, (упражнения с отягощением, комплекс 3) https://www.youtube.com/watch?v=ZBWvTX5-9Sc

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

Выполнение элементов спортивных игр при наличии условий.