

Календарно-тематическое планирование
с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий на период «Повышенная готовность»
с 02.05 по 12.05.2020

тренер-преподаватель: Заволока В.Г.

Период работы	Тема	Содержание занятий
02.05	Группа СО ОФП и СФП	Проработка всех групп мышц, (упражнения с отягощением, комплекс 2,3) https://www.youtube.com/watch?v=ZBWvTX5-9Sc
	Группа Б-4,5,6 ОФП и СФП Развитие скоростно-силовых качеств. Соблюдение техники безопасности	Проработка всех групп мышц. Круговая тренировка (комплекс 1, 5-6 станций) https://www.youtube.com/watch?v=ZBWvTX5-9Sc
	Группа У-1,2 СФП Прыжковая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств	Проработка всех групп мышц. Упражнения с отягощением (комплекс 5) 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. Специальные упражнения прыгуна в длину. Круговая тренировка (комплекс 3)
04.05	Группа СО Развитие гибкости, ловкости.	Уделить особое внимание упражнениям на «растяжку» мышц. https://www.youtube.com/watch?v=M5190By7h5Q Упражнения: подскоки на месте, прыжки с доставанием предметов, «разножка», скакалка.
	Группа Б-4,5,6 Развитие силы и силовой выносливости. Техника безопасности. Понятие «Функциональные возможности организма»	https://www.fizkulturaiisport.ru/fizicheskie-kachestva/vynoslivost/396-uprazhneniya-na-razvitie-sily-i-silovoj-vynoslivosti.html
	Группа У-1,2 Развитие специальной выносливости. Понятие «Скорость бега»	http://www.poliklin.ru/article200701a21.php https://www.youtube.com/watch?v=1FMjVnKPRyk
05.06	Группа Б-4,5,6 Развитие быстроты Развитие координации в прыжках	https://www.youtube.com/watch?v=bdWFYOFVbTo
	Группа У-1,2 Развитие скоростно-силовых качеств в метании.	https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/kompleks_uprazhnenij_dlya_razvitiya_skorostno_silov_133627.html
06.05	Группа СО ОФП	Проработка всех групп мышц. Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). ОРУ со скакалкой https://www.youtube.com/watch?v=P5OIERTou0s
	Развитие выносливости. Понятие «Дистанция»	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут или бегать по слабо пересеченной местности до 1 км
	Группа Б-4,5,6 ОФП ОРУ с отягощением 0,5 – 1 кг Развитие скоростных качеств, быстроты	https://www.youtube.com/watch?v=7Nsv1vGxDd0
	Группа У-1,2 ОФП и СФП Развитие специальной выносливости. Понятие «Здоровье»	Проработка всех групп мышц. https://www.youtube.com/watch?v=P5OIERTou0s Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут или бегать по слабо пересеченной местности до 2 км

08.05	Группа СО ОФП	Проработка всех групп мышц (комплекс 1). Упражнения, направленные на развитие мышц плечевого пояса и пресса (комплекс 5) https://www.youtube.com/watch?v=B5hrAp3JQIU Ускорения, прыжки, многоскоки 6x10-12м на свежем воздухе (по возможности)
	Группа Б-4,5,6 СФП Развитие скоростно-силовых способностей	Проработка всех групп мышц. Подготовка организма к круговой тренировке (8- станций, комплекс 4). Упражнения, направленные на развитие мышц пресса и спины. https://www.youtube.com/watch?v=B5hrAp3JQIU
	Группа У-1,2 СФП Развитие силовых способностей	Проработка всех групп мышц. https://www.youtube.com/watch?v=B5hrAp3JQIU Круговая тренировка (комплекс 2) Упражнения, направленные на развитие мышц пресса, спины, бедра)
11.05	Группа Б-4,5,6 СФП Развитие скоростно-силовых способностей	Проработка всех групп мышц. https://www.youtube.com/watch?v=B5hrAp3JQIU Круговая тренировка (комплекс 4). Упражнения, направленные на развитие мышц пресса и спины, голени, стопы.
	Группа У-1,2 СФП Развитие силовых способностей	Проработка всех групп мышц. https://www.youtube.com/watch?v=B5hrAp3JQIU Круговая тренировка (комплекс 2). Упражнения, направленные на развитие мышц: сгибатели –разгибатели плечевого пояса, спины; приводящие и отводящие бедро, голень.
12.05	Группа СО ОФП	Проработка всех групп мышц. https://www.youtube.com/watch?v=B5hrAp3JQIU
	Группа Б-4,5,6 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 https://www.youtube.com/watch?v=yF3qdfiLmjo
	Группа У-1,2 Развитие гибкости Прыжковая подготовка	Уметь выполнять правильно упражнения на растяжку определенной группы мышц и подводящие упражнения к прыжкам в высоту https://www.youtube.com/watch?v=yF3qdfiLmjo