

Календарно-тематическое планирование
с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий на период «Повышенная готовность»
с 02.05 по 30.05.2020

тренер-преподаватель: Перебейнос Н.А.

Период работы	Тема	Содержание занятий
04.05. 06.05.	1-Группа СО ОФП и СФП	Проработка всех групп мышц, (упражнения с отягощением, комплекс 3) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/ https://yandex.ru/video/search?text=растяжка%20на%20шпагат&path=wizard&parentreqid=1588323029024917-1405410027970252530200287-production-app-host-vla-web-yp279&filmId=10817313551977983391
05.05. 08.05.	2- Группа СО ОФП и СФП	Проработка всех групп мышц, (упражнения с отягощением, комплекс 3) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/ https://www.youtube.com/watch?v=ZBWvTX5-9Sc Отработать технику исполнения следующих движений: подскоки на месте, прыжок в полушпагат, шпагат, галоп, прыжки в группировку, основной шаг польки, галоп. Фронтальное равновесие.
11.05. 13.05.	1- Группа СО ОФП ОРУ на гимнастическом коврике	Проработка всех групп мышц. Равномерный бег 4 минуты https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/ https://www.youtube.com/watch?v=UXb9K1Xm34A
12.05. 15.05.	2- Группа СО ОФП Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «Здоровье»	https://www.youtube.com/watch?v=j2HxPAeETBM Проработка всех групп мышц.
18.05. 20.05.	1- Группа СО ОФП	Проработка всех групп мышц. https://www.youtube.com/watch?v=B5hrAp3JQIU https://www.youtube.com/watch?v=vb3FJYHgUZA
19.05. 22.05.	2- Группа СО СФП Развитие силовых способностей, гибкости	Проработка всех групп мышц. https://www.youtube.com/watch?v=2KgeWTCuGts https://www.youtube.com/watch?v=vb3FJYHgUZA
25.05. 27.05.	1- Группа СО Развитие силы	Уделить внимание силовым качествам. https://www.youtube.com/watch?v=JPXjl3Xcog4
26.05. 29.05.	2 - Группа СО Развитие общей выносливости	Уметь правильно чередовать нагрузку в упражнениях на месте и в движении. https://www.youtube.com/watch?v=yF3qdfiLmjo