

**Календарно-тематическое планирование
с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий на период с 08.06 по 21.06.2020
тренера-преподавателя отделения гандбола МБУДО ДЮСШ Стеценко Н.В.**

Период работы дата	Тема	Содержание занятий
08.06	<p align="center">Базовый уровень (первый год обучения)</p> <p>ОФП для детей (сила, координация, ловкость).</p>	<p>https://youtu.be/cmWD8BSyx70 Колобок с подъемом на ноги и хлопок вверх (1 мин. Делаем максимально кол-во раз).</p>
	<p align="center">Спортивно оздоровительная группа (первый год обучения).</p> <p>ОФП для детей (сила, координация, ловкость).</p>	<p>https://youtu.be/cmWD8BSyx70 Колобок с подъемом на ноги и хлопок вверх (1 мин. Делаем максимально кол-во раз).</p>
	<p align="center">Спортивно оздоровительная группа (второй год обучения).</p> <p>ОФП для детей (сила, координация, ловкость).</p>	<p>https://youtu.be/cmWD8BSyx70 Колобок с подъемом на ноги и хлопок вверх (1 мин. Делаем максимально кол-во раз).</p>
	<p align="center">Базовый уровень (четвертый год обучения)</p> <p>ОФП тренируем силу, координацию, ловкость.</p>	<p>https://youtu.be/ithjDDD7wKQ - приседания; - pistolетки (можно держаться за опору); - перекаты в широкой стойке; - приседания в выпаде; - подскоки на 2-х ногах, - подскоки на одной ноге; подскоки с выпадом бедра, с захлестом голени; - отжимание, упражнение для удержания спины; кора; пресса.</p>
	<p align="center">Базовый уровень (пятый год обучения)</p> <p>ОФП тренируем силу, координацию, ловкость.</p>	<p>https://youtu.be/ithjDDD7wKQ - приседания; - pistolетки (можно держаться за опору); - перекаты в широкой стойке; - приседания в выпаде; - подскоки на 2-х ногах, - подскоки на одной ноге; подскоки с выпадом бедра, с захлестом голени; - отжимание, упражнение для удержания спины; кора; пресса.</p>

	<p>Углубленный уровень (первый год обучения) ОФП тренируем силу, координацию, ловкость.</p>	<p>https://youtu.be/ithjDDD7wKQ - приседания; - pistolетки (можно держаться за опору); - перекаты в широкой стойке; - приседания в выпаде; - подскоки на 2-х ногах, - подскоки на одной ноге; подскоки с выпадом бедра, с захлестом голени; - отжимание, упражнение для удержания спины; кора; пресса.</p>
09.06	<p>Базовый уровень (четвертый год обучения) Увеличиваем мощность мышц, взрывную силу.</p>	<p>https://goo.su/1FAE Разминаем стопы и весь организм в целом. Прыжок с двух ног вперед и в полуприсяде и вернуться на место.</p>
	<p>Базовый уровень (пятый год обучения) Увеличиваем мощность мышц, взрывную силу.</p>	<p>https://goo.su/1FAE Разминаем стопы и весь организм в целом. Прыжок с двух ног вперед и в полуприсяде и вернуться на место.</p>
10.06	<p>Спортивно оздоровительная группа (первый год обучения) Техническая тренировка с 2-мя мячами (ловкость и координация).</p>	<p>https://goo.su/1fag Разминка всего организма в целом. Ведем мяч и делаем различные упражнения другой рукой с теннисным мячом.</p>
	<p>Спортивно оздоровительная группа (второй год обучения) Техническая тренировка с 2-мя мячами (ловкость и координация).</p>	<p>https://goo.su/1fag Разминка всего организма в целом. Ведем мяч и делаем различные упражнения другой рукой с теннисным мячом.</p>
	<p>Базовый уровень (первый год обучения) Техническая тренировка с 2-мя мячами (ловкость и координация).</p>	<p>https://goo.su/1fag Разминка всего организма в целом. Ведем мяч и делаем различные упражнения другой рукой с теннисным мячом.</p>
	<p>Базовый уровень (четвертый год обучения). Техническая тренировка с 2-мя мячами (ловкость и координация).</p>	<p>https://goo.su/1fag Разминка всего организма в целом. Ведем мяч и делаем различные упражнения другой рукой с теннисным мячом.</p>

	<p>Углубленный уровень (первый год обучения) Техническая тренировка с 2-мя мячами (ловкость и координация).</p>	<p>https://goo.su/1fag Разминка всего организма в целом. Ведем мяч и делаем различные упражнения другой рукой с теннисным мячом.</p>
11.06	<p>Базовый уровень (пятый год обучения) Тренировка для мышц спины, пресса, рук и ног.</p>	<p>https://goo.su/13Jl Используем полотенце или резиновые петли. 10-12 повторов делаем 3 подхода. Держим спицу ровно. Соблюдаем технику безопасности.</p>
	<p>Углубленный уровень (первый год обучения) Тренировка для мышц спины, пресса, рук и ног.</p>	<p>https://goo.su/13Jl Используем полотенце или резиновые петли. 10-12 повторов делаем 3 подхода. Держим спицу ровно. Соблюдаем технику безопасности.</p>
12.06	<p>Спортивно оздоровительная группа (первый год обучения) Просмотр.</p>	Смотрим в день России гандбол финал Евро 2018. Болеем за наших наблюдаем , учимся, берём на заметку.
	<p>Спортивно оздоровительная группа (второй год обучения). Просмотр.</p>	Смотрим в день России гандбол финал Евро 2018. Болеем за наших наблюдаем , учимся, берём на заметку.
	<p>Базовый уровень (первый год обучения). Просмотр.</p>	Смотрим в день России гандбол финал Евро 2018. Болеем за наших наблюдаем , учимся, берём на заметку.
	<p>Базовый уровень (четвертый год обучения). Просмотр.</p>	Смотрим в день России гандбол финал Евро 2018. Болеем за наших наблюдаем , учимся, берём на заметку.
	<p>Базовый уровень (пятый год обучения). Просмотр.</p>	Смотрим в день России гандбол финал Евро 2018. Болеем за наших наблюдаем , учимся, берём на заметку.

	<p>Углубленный уровень (первый год обучения). Просмотр.</p>	<p>Смотрим в день России гандбол финал Евро 2018. Болеем за наших наблюдаем , учимся, берём на заметку.</p>
13.06	<p>Базовый уровень (четвертый год обучения). Вид спорта - гандбол. Игровые перемещения, координация.</p>	<p>https://goo.su/1fAj Разминка. Выпады с использованием лестницы (в каждом выпаде меняем ноги). Скрестный бег лицом вперед. Одна нога в клеточке с подскоками и поворотом. Прыгаем классиками. Двумя ногами запрыгиваем в клеточку, перепрыгиваем в сторону и в следующую. Скрестные прыжки в каждую клетку. Две ноги в клеточку. 2 ряда прыгнуть вне лестницы. Одна нога в клетке, другая забегает, выбегает. Запрыгнули в клетку, выпрыгнули, сели в низкую сеточку.</p>
	<p>Базовый уровень (пятый год обучения). Вид спорта - гандбол. Игровые перемещения, координация.</p>	<p>https://goo.su/1fAj Разминка. Выпады с использованием лестницы (в каждом выпаде меняем ноги). Скрестный бег лицом вперед. Одна нога в клеточке с подскоками и поворотом. Прыгаем классиками. Двумя ногами запрыгиваем в клеточку, перепрыгиваем в сторону и в следующую. Скрестные прыжки в каждую клетку. Две ноги в клеточку. 2 ряда прыгнуть вне лестницы. Одна нога в клетке, другая забегает, выбегает. Запрыгнули в клетку, выпрыгнули, сели в низкую сеточку.</p>
15.06	<p>Спортивно оздоровительная группа (первый год обучения) Силовая тренировка на все группы мышц. ОФП.</p>	<p>https://goo.su/1fal Разминка. - упражнение не на укрепление мышц спины, кора. - упражнение с резиновыми петлями. - силовые упражнения, отжимания. - выпады с бутылкой, приседания с бутылкой (1 л. бутылки). - стульчик - разные выпады, наскок. Соблюдаем ТБ.</p>

	<p>Спортивно оздоровительная группа (второй год обучения) Силавая тренировка на все группы мышц. ОФП.</p>	<p>https://goo.su/1fal Разминка. - упражнение не на укрепление мышц спины, кора. - упражнение с резиновыми петлями. - силовые упражнения, отжимания. - выпады с бутылкой, приседания с бутылкой (1 л. бутылки). - стульчик - разные выпады, наскок. Соблюдаем ТБ.</p>
	<p>Базовый уровень (первый год обучения) Силавая тренировка на все группы мышц. ОФП.</p>	<p>https://goo.su/1fal Разминка. - упражнение не на укрепление мышц спины, кора. - упражнение с резиновыми петлями. - силовые упражнения, отжимания. - выпады с бутылкой, приседания с бутылкой (1 л. бутылки). - стульчик - разные выпады, наскок. Соблюдаем ТБ.</p>
	<p>Базовый уровень (четвертый год обучения) Силавая тренировка на все группы мышц. ОФП.</p>	<p>https://goo.su/1fal Разминка. - упражнение не на укрепление мышц спины, кора. - упражнение с резиновыми петлями. - силовые упражнения, отжимания. - выпады с бутылкой, приседания с бутылкой (2 л. бутылки). - стульчик. - разные выпады, наскок. Соблюдаем ТБ.</p>

	<p>Базовый уровень (пятый год обучения)</p> <p>Силовая тренировка на все группы мышц. ОФП.</p>	<p>https://goo.su/1fal</p> <p>Разминка.</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнение не на укрепление мышц спины, кора. - упражнение с резиновыми петлями. - силовые упражнения, отжимания. - выпады с бутылкой, приседания с бутылкой (2 л. бутылки). - стульчик. - разные выпады, наскок. <p>Соблюдаем ТБ.</p>
	<p>Углубленный уровень (первый год обучения)</p> <p>Силовая тренировка на все группы мышц. ОФП.</p>	<p>https://goo.su/1fal</p> <p>Разминка.</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнение не на укрепление мышц спины, кора. - упражнение с резиновыми петлями. - силовые упражнения, отжимания. - выпады с бутылкой, приседания с бутылкой (2 л. бутылки). - стульчик. - разные выпады, наскок. <p>Соблюдаем ТБ.</p>
16.06	<p>Базовый уровень (четвертый год обучения)</p> <p>Развиваем гибкость, координацию, укрепляем мышцы, суставная гимнастика.</p>	<p>https://goo.su/1FAM</p> <p>Разминка всего тела. Суставная гимнастика. Приседания вперед и в стороны. Растяжка.</p>
	<p>Базовый уровень (пятый год обучения)</p> <p>Развиваем гибкость, координацию, укрепляем мышцы, суставная гимнастика.</p>	<p>https://goo.su/1FAM</p> <p>Разминка всего тела. Суставная гимнастика. Приседания вперед и в стороны. Растяжка.</p>

17.06	<p>Спортивно оздоровительная группа (первый год обучения)</p> <p>Техническая подготовка с мячом. Укрепляем все мышцы.</p>	<p>https://goo.su/1fAo</p> <p>Разминка суставная. Повороты к стенке с мячом в гандбольной стойке, хоккейной, вращение мяча восьмеркой между ног 3 серии по 30 сек., с выпадом вращение, круговые движения через туловище. Держим стойку игровую. Вращение вокруг головы. Комбинируем упражнения. Перекаты с мячом, в планке перекаты.</p>
	<p>Спортивно оздоровительная группа (второй год обучения)</p> <p>Техническая подготовка с мячом. Укрепляем все мышцы.</p>	<p>https://goo.su/1fAo</p> <p>Разминка суставная. Повороты к стенке с мячом в гандбольной стойке, хоккейной, вращение мяча восьмеркой между ног 3 серии по 30 сек., с выпадом вращение, круговые движения через туловище. Держим стойку игровую. Вращение вокруг головы. Комбинируем упражнения. Перекаты с мячом, в планке перекаты.</p>
	<p>Базовый уровень (первый год обучения)</p> <p>Техническая подготовка с мячом. Укрепляем все мышцы.</p>	<p>https://goo.su/1fAo</p> <p>Разминка суставная. Повороты к стенке с мячом в гандбольной стойке, хоккейной, вращение мяча восьмеркой между ног 3 серии по 30 сек., с выпадом вращение, круговые движения через туловище. Держим стойку игровую. Вращение вокруг головы. Комбинируем упражнения. Перекаты с мячом, в планке перекаты.</p>
	<p>Базовый уровень (четвертый год обучения)</p> <p>Техническая подготовка с мячом. Укрепляем все мышцы.</p>	<p>https://goo.su/1fAo</p> <p>Разминка суставная. Повороты к стенке с мячом в гандбольной стойке, хоккейной, вращение мяча восьмеркой между ног 3 серии по 30 сек., с выпадом вращение, круговые движения через туловище. Держим стойку игровую. Вращение вокруг головы. Комбинируем упражнения. Перекаты с мячом, в планке перекаты.</p>
	<p>Углубленный уровень (первый год обучения)</p> <p>Техническая подготовка с мячом. Укрепляем все мышцы.</p>	<p>https://goo.su/1fAo</p> <p>Разминка суставная. Повороты к стенке с мячом в гандбольной стойке, хоккейной, вращение мяча восьмеркой между ног 3 серии по 30 сек., с выпадом вращение, круговые движения через туловище. Держим стойку игровую. Вращение вокруг головы. Комбинируем упражнения. Перекаты с мячом, в планке перекаты.</p>

18.06	<p>Базовый уровень (четвертый год обучения)</p> <p>Функциональная тренировка на все группы мышц.</p>	<p>https://goo.su/1faQ</p> <p>Разминка суставная. Перекаты, бег, используем бутылку с водой для упражнения рук. Упражнение в планке для пресса.</p>
	<p>Углубленный уровень (первый год обучения)</p> <p>Функциональная тренировка на все группы мышц. всего организма.</p>	<p>https://goo.su/1faQ</p> <p>Разминка суставная. Перекаты, бег, используем бутылку с водой для упражнения рук. Упражнение в планке для пресса.</p>
19.06	<p>Спортивно оздоровительная группа (первый год обучения)</p> <p>Гандбол – вид спорта. (немецкая тренировка). Ловкость, координация, гибкость, сила. Упражнение с теннисными мячами.</p>	<p>https://youtu.be/UkZHP_Sd6ml</p> <p>Развиваем ловкость, координацию, силу, гибкость. Упражнение с теннисными мячами, полотенцем, бутылками с водой, стулом.</p>
	<p>Спортивно оздоровительная группа (второй год обучения)</p> <p>Гандбол – вид спорта. (немецкая тренировка). Ловкость, координация, гибкость, сила. Упражнение с теннисными мячами.</p>	<p>https://youtu.be/UkZHP_Sd6ml</p> <p>Развиваем ловкость, координацию, силу, гибкость. Упражнение с теннисными мячами, полотенцем, бутылками с водой, стулом.</p>
	<p>Базовый уровень (первый год обучения)</p> <p>Гандбол – вид спорта. (немецкая тренировка). Ловкость, координация, гибкость, сила. Упражнение с теннисными мячами.</p>	<p>https://youtu.be/UkZHP_Sd6ml</p> <p>Развиваем ловкость, координацию, силу, гибкость. Упражнение с теннисными мячами, полотенцем, бутылками с водой, стулом.</p>
	<p>Базовый уровень (четвертый год обучения)</p> <p>Немецкая тренировка. Ловкость, координация, гибкость, сила. Упражнение с теннисными мячами.</p>	<p>https://youtu.be/UkZHP_Sd6ml</p> <p>Развиваем ловкость, координацию, силу, гибкость. Упражнение с теннисными мячами, полотенцем, бутылками с водой, стулом.</p>

	<p>Углубленный уровень (первый год обучения)</p> <p>Гандбол – вид спорта. (немецкая тренировка). Ловкость, координация, гибкость, сила. Упражнение с теннисными мячами.</p>	<p>https://youtu.be/UkZHP_Sd6ml</p> <p>Развиваем ловкость, координацию, силу, гибкость. Упражнение с теннисными мячами, полотенцем, бутылками с водой, стулом..</p>
20.06	<p>Базовый уровень (четвертый год обучения).</p> <p>Развиваем двигательные качества, прыгучесть.</p>	<p>https://goo.su/1FAr</p> <p>Разминка. Бег на месте (все время увеличиваем темп и интенсивно работаем руками). В бабочке поднимаем руки вверх. И подъем с И.П. на коленях с прыжком и сразу прыжок вперед.</p>
	<p>Базовый уровень (пятый год обучения).</p> <p>Развиваем двигательные качества, прыгучесть.</p>	<p>https://goo.su/1FAr</p> <p>Разминка. Бег на месте (все время увеличиваем темп и интенсивно работаем руками). В бабочке поднимаем руки вверх. И подъем с И.П. на коленях с прыжком и сразу прыжок вперед.</p>