

12.07.  
2020.

Подготовил уровень - 1-й  
сод обучения. Выполнил  
силы, ловкости, коор-  
динацию. Закрепление  
ловли, передачи мяча.

Проработывала все группы мышц.  
Уделить внимание подвижности суставов  
ловля мяча от стены, кала, неровной  
поверхности. Следить за правильным  
взрослым руки.

Подготовил уровень - 2-й  
сод обучения. Разви-  
тие выносливости.

Разминка.  
<https://youtu.be/tYLdSwbR-70>  
следить за качеством.

Подготовил уровень - 3-й  
сод обучения. Разви-  
тие скорости.

Разминка.  
<https://youtu.be/tYLdSwbR-70>  
Кросс 1 км на беговой дорожке.

1.07. 2020.	Газовый уровень 2-й год обучения. Развитие скорости	<a href="https://youtu.be/aLnKeqg3KDo">https://youtu.be/aLnKeqg3KDo</a>
	Газовый уровень - 3-й год обучения. Развитие вероятной скорости.	Демонстрация. <a href="https://youtu.be/tY4idSwbR_70">https://youtu.be/tY4idSwbR_70</a> Следим за процессом.
	Газовый уровень - 6-й год обучения. Развитие скоростной-вынослив.	Демонстрация. Числовой сет: 3x10, 4x7, 5x5 м. По 3 подхода, по 3 повторения. Кросс 3 км. Следим за процессом.
	CV - группа. Развитие силы, ловкости.	<a href="https://youtu.be/Dyob">https://youtu.be/Dyob</a> . Упражнения на раз- витие силы, ловкости. 20 сек работы - 40 отдыха. Следим за процессом.
3.07. 2020.	Газовый уровень - 1-й год обучения. Развитие выносливости.	Демонстрация. ДПП. 5-ми минутный Бег.
	Газовый уровень - 6-й год обучения. Развитие координации. ДПП. Теор	ДПП. "Посо-перка" - "Берни", берена накадровый "Кийни-тазия" перебежи- ем в защите. Каким-то образом матри, уряди-матри. Проанализи и разбор шри: "Смер" - "качество" - 2019/20
5.07. 2020.	Газовый уровень - 1-й год обучения. Развитие ловкости, координации защитные техники ловли/кредачи мяча.	Прорабатываем все группы мышц. Физичи внимание поворотности и ловля мяча от стены пола, кривой поверхности. Следим за выносливостью руки.
	Газовый уровень 3-й год обучения. Развитие скоростной выносливости.	Демонстрация. Числовой сет 3x10, 5x5, 5x3 м. По 5 повторениям, по 3 подхода. Кросс 2 км. Следим за процессом.
	Газовый уровень - 6-й год обучения. Разви- тие скоростно-сило- вой выносливости.	<a href="https://youtu.be/7NsV1VGx0d0">https://youtu.be/7NsV1VGx0d0</a> . Криво- вая тренировка. Бег на месте, выходы прямые отжимания. Повторения до верховной точки, 15 мин., 3 подхода.

6.07 2020.	Газовый уровень - 3-й год обучения. Закрепление организма. Техника гол подсобства.	"Многоточье", "многолет" - мяч, бандж работа с сопротивлением. Передачи мяча из-за спины, вперед.
	Газовый уровень - 4-й год обучения. Развитие скорости.	<a href="https://youtu.be/tYLdSw6R_70">https://youtu.be/tYLdSw6R_70</a>
	CD группа. Крутовая тренировка	Тренировка: на месте, в боксе со скалкой гол, "мяч" - внимание, "многоточье", "многолет". По 15 раз, 3 подхода, 3 круга.
8.07 2020.	Газовый уровень - 1-й год обучения. Развитие ловкости, координация. Закрепление техники лблм/передачи мяча.	Прорабатывали все группы мышц, фронтально внимание, координация, внимание ловля мяча от стены, пола, горизонтальной поверхности. Следите за преобладающей кровообращению.
	Газовый уровень - 2-й год обучения. ДФП. Развитие выносливости, скорости.	Прорабатывали все группы мышц, Челночный бег на 7,57 метров по 3 подхода ремня, 3 подхода, 3 круга. Кросс 2 км.
	Газовый уровень - 6-й год обучения. Проработка на развитие и укрепление мышц ног.	<a href="https://youtu.be/1H21bTBgnj7i">https://youtu.be/1H21bTBgnj7i</a> . Развитие координационных способностей. Размятка гол после тренировки. Тренировка компл и разбор игры "Физра" - "Дамосангара"
	CD группа. Развитие скорости, вынослив.	<a href="https://youtu.be/17NsvGx0do">https://youtu.be/17NsvGx0do</a> . 10 сек. работа - 50 секунд. Горизонтальной мяча, 15 мин. 2 подхода Тренировка не более 17049 минут
10.07 2020.	Газовый уровень - 1-й год обучения. Развитие координации.	<a href="https://goo.gl/Dyob">https://goo.gl/Dyob</a> . Развитие ловкости. 20 сек. работа - 40 сек. отдых
	Газовый уровень - 6-й год обучения. Развитие координации ДФП. Теория.	Приседания, внимание, кросс, работа многоточье, мяч - размятка ДФП. Немного утяжеленными, ритмично лблм. Тренировка и разбор игры. "Ростов Дон" - "Лада" 2019/20.

26.06. 2020.	Газовый уровень - 1-й год обучения. Газовые швы, локосы, коор- динация. Запрещенные техники (швы, перегибы)	Проработать все группы мышц. Формы внимания пофактальной систем. Лыжа кля от стены, пола, переклади каверзности. Следить за правильными выносами рук.
28.06 2020.	Газовый уровень - 1-й год обучения. Газовые спорости, выносливость	Газовый. Числовой блз 3x10м, 5x5м, 4x7м. По 3 подхода. Кросс 3 км. Следить за ритмом.
28.06 2020.	Газовый уровень - 1-й год обучения. Газовые координация.	https://goo.gl/Dyob. Газовые, лоб- косты: 20 сек. работа - 40 сек. отдых.
	Газовый уровень - 3-й год обучения. ДФП Газовые выносливость, спорости.	Проработать все группы мышц. Числовой блз: на в, 7, 10 м, по 3 подхода решая, 3 подхода. Кросс 2 км.
	Газовый уровень - 6-й год обучения. Газовые спорости.	https://youtu.be/t9LdSWbR-70.
29.06. 2020.	Газовый уровень - 3-й год обучения. Коорди- национная трениров- ка. Теория.	Приседания, амплитудная, кросс, "пара- шютисет", "мякка" разминка. 10 сек. рабо- та - 10 отдых. 4 подхода. Между подходами 1 мин. отдых. Троскот и разбор игры: "Кубань" - "Звезда" 2019-2020г.
	Газовый уровень - 6-й год обучения. Газовые координация, ДФП. Теор.	ДФП. "Косметка", "Держи". Венера нака- датель. Числовой перемещением в защите. Контрастные ритмовые делюу умелыми. Троскот и разбор игры "Светотомы" - "Кубань" - 2019/20г.
	СД. группа. ДФП. Круговая тренировка	Треники: на земле, в вынаде со сменой ног, тимилами, "мякка" "выносливость", "мякка". По 15 раз, по 3 подхода, 3 круга

Календарно-тематическое планирование с применением  
 электронного обучения и дистанционных образовательных технологий  
 на период с 23.06 - 12.07.2020г. (открытые уроки) Манусевич Д.А.

22.06 2020.	Подготовительный уровень - 4-й год обучения. Тематическая подготовка.	"Волосинка", "мисс-ам", "какаду", "планка", работа с галтелями. Переходы мела из-за сачки, шлобы.
	Подготовительный уровень - 1-й год обучения. Развитие координации. ОФП. Творчество.	ОФП. "Косынка", "Берки", "ветеринар", "капача", "шарик" (игра с мячом от стены руками). Импровизация с предметами в зале. Копирование рисунков мела, утяжелителями. Просмотр и разбор игры: "Кубань" - "Алга" 2019-2020.
	СО. Творческие задания. Развитие силы, ловкости.	<a href="https://youtu.be/ducb...">https://youtu.be/ducb...</a> Творческие задания на развитие силы, ловкости. 20 сек. работы мела - 40 сек. отдыха. Следить за техникой
24.06. 2020.	Подготовительный уровень - 1-й год обучения. Развитие силы, ловкости, координации. Закрепление техники ловли мяча.	Проработать все группы мышц. Упражнения с мячом от стены, мела, кубиком. Следить за правильной техникой руки.
	Подготовительный уровень - 3-й год обучения. Развитие скорости.	<a href="https://youtu.be/tyLdSwbR_70">https://youtu.be/tyLdSwbR_70</a>
	Подготовительный уровень - 6-й год обучения. Развитие и закрепление техники лов.	<a href="https://youtu.be/H2ibTBgnj7i">https://youtu.be/H2ibTBgnj7i</a> Развитие координационных способностей. Развитие гоу по мячу. Просмотр и разбор игры "Садар" - "Туркменские нефтяники" - 2019/20.
	СО. ОФП. Круговая тренировка.	Тренировка на мели, в вилке, со скенной ногой, отжимания, "планка", "волосинка", "мисс-ам". По 15 раз, по 3 подхода, 3 круга.

