

Оздоровительная группа № 2 Педагог дополнительного образования Чуркин Д.М.

Консультации учащихся по 89115616044, электронной почте [dima-tchurkin2011@yandex.ru](mailto:dima-tchurkin2011@yandex.ru) или группа ВК <https://vk.com/dmjtrjithurkin> (в любое время)

Дата провед. занятия	Тема занятия (согласно календарно-тематическому планированию)	Материалы к занятию (электронные ресурсы)	Контроль
31 окт. 02 нояб.	Общая физическая подготовка. Развитие силы	Разминка: <a href="https://youtu.be/Nh98By0Lb_Q">https://youtu.be/Nh98By0Lb_Q</a> Примеры выполнения: <a href="https://youtu.be/N4AyTKkpxXE">https://youtu.be/N4AyTKkpxXE</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=jNFyoovxFyw&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=jNFyoovxFyw&amp;feature=youtu.be</a> Растяжка: <a href="https://youtu.be/gt3YOwWKUXw">https://youtu.be/gt3YOwWKUXw</a>	Используем упражнения только те, которые удаётся выполнить в ваших условиях! Количество повторений по самочувствию от 5 до 10 раз! Количество подходов от 2 до 5! Между подходами отдых 3 минуты (можно наклоны, махи руками, ногами)
03 нояб.	Общая физическая подготовка. Развитие гибкости	Разминка: <a href="https://youtu.be/Nh98By0Lb_Q">https://youtu.be/Nh98By0Lb_Q</a> Примеры выполнения <a href="https://youtu.be/0qC4EXupopU">https://youtu.be/0qC4EXupopU</a> <a href="https://youtu.be/yF3qdfiLmjo">https://youtu.be/yF3qdfiLmjo</a>	Чем полезны упражнения для растяжки? Кому их нужно использовать?
07 нояб.	Общая физическая подготовка. Функциональная подготовка, прыжковые упражнения.	Разминка: <a href="https://youtu.be/Nh98By0Lb_Q">https://youtu.be/Nh98By0Lb_Q</a> Примеры выполнения: <a href="https://youtu.be/9nYbL-EsSHc">https://youtu.be/9nYbL-EsSHc</a>	Количество повторов зависит от самочувствия и колеблется от 5 до 10 раз! Количество подходов (кругов повторений всех упражнений) от 2 до 4!