

Педагог дополнительного образования Палешева Г.А.
Консультации учащихся: Понедельник 15.00-16.00 по почте **galina-palesheva@mail.ru** (СТРОГО в указанное время и ТОЛЬКО по указанному каналу)

Дата проведения занятия	Тема занятия (согласно календарно-тематическому планированию)	Материалы к занятию\ Электронные ресурсы	Контроль
11.05.2020	Игровая подготовка.	Видеоматериалы https://www.youtube.com/watch?v=kGARY5Aht3U https://www.youtube.com/watch?v=q0ndNqJ02Tk	Решить тест.
12.05.2020	Игровая подготовка.	Видеоматериалы https://www.youtube.com/watch?v=kGARY5Aht3U https://www.youtube.com/watch?v=q0ndNqJ02Tk	Подготовка к зачету челночный бег «елочка»
13.05.2020	Игровая подготовка.	Видеоматериал Ежедневный комплекс упражнений круговой тренировки, состоящей из 3 кругов по 15 повторений, отдых между упражнениями не делается, отдых между кругами- 1 минута: 1. Выпрыгивания из упорприсед 2. Сгибание разгибание рук в упоре лежа (отжимания) 3. Бег в планке 4. Подъем корпуса из положения лежа Не забудь сделать разминку перед выполнением комплекса. https://www.youtube.com/watch?v=0OFlaZOg5Gw https://www.youtube.com/watch?v=bS7i1G-lzAU	Анализ матча.
14.05.2020	Игровая подготовка.	Видеоматериал Ежедневный комплекс упражнений. Выполнить 4 круга по 40с, отдых между упражнениями 10 с, отдых между кругами 10 с. Повторить 2-3 раза Тренировка по системе Табата.	Анализ матча.

15.05.2020	Игровая подготовка.	Видеоматериал Ежедневный комплекс упражнений. Выполнить 4 круга по 30с, отдых между упражнениями не делается, отдых между кругами 30. https://www.youtube.com/watch?v=EOwnU6WR-e8	Анализ матча.
16.05.2020	Игровая подготовка.	Видеоматериал Ежедневный комплекс упражнений. Выполнить 5 кругов по 30с, отдых между упражнениями не делается, отдых между кругами 50 с. https://www.youtube.com/watch?v=w4QZqeX4b_c	Анализ матча.