

Календарно-тематическое планирование

с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий на период «Повышенная готовность» с 04.05 по 29.05.2020

Отделение легкой атлетики, тренер-преподаватель: Добрачёва Е.Ю.

Период работы	Тема	Содержание занятий
04.05	Группа СО1 ОФП и СФП	Проработка всех групп мышц, (упражнения с отягощением, комплекс 2,3) https://www.youtube.com/watch?v=ZBWvTX5-9Sc
	Группа СО-2 ОФП и СФП Развитие скоростно-силовых качеств. Соблюдение техники безопасности	Проработка всех групп мышц. Круговая тренировка (комплекс 1, 5-6 станций) https://www.youtube.com/watch?v=ZBWvTX5-9Sc
06.05	Группа СО-1 Развитие гибкости, ловкости.	Уделить особое внимание упражнениям на «растяжку» мышц. https://www.youtube.com/watch?v=M5190By7h5Q Упражнения: подскоки на месте, прыжки с доставанием предметов, «разножка», скакалка.
	Группа СО-2 Развитие силы и силовой выносливости. Техника безопасности. Понятие «Функциональные возможности организма»	https://www.fizkulturaisport.ru/fizicheskie-kachestva/vynoslivost/396-uprazhneniya-na-razvitie-sily-i-silovoj-vynoslivosti.html http://www.poliklin.ru/article200701a21.php
08.05	Группа СО-1 Развитие быстроты Развитие координации в прыжках	https://www.youtube.com/watch?v=bdWFYOFVbTo
	Группа СО-2 Развитие скоростно-силовых качеств в метании.	https://xn--jlahfl.xn--plai/library/kompleks-uprazhnenij-dlya-razvitiya-skorostno-silov-133627.html
11.05	Группа СО1 ОФП и СФП Развитие выносливости. Понятие «Дистанция»	Проработка всех групп мышц. Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). ОРУ со скакалкой https://www.youtube.com/watch?v=P5OIERTo0s Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут или бегать по слабо пересеченной местности до 1 км
	Группа СО-2 ОФП ОРУ с отягощением 0,5 – 1 кг Развитие скоростных качеств, быстроты	https://www.youtube.com/watch?v=7Nsv1vGxDd0
13.05	Группа СО-1 ОФП	Проработка всех групп мышц (комплекс 1). Упражнения, направленные на развитие мышц плечевого пояса и пресса (комплекс 5) https://www.youtube.com/watch?v=B5hrAp3JQIU Ускорения, прыжки, многоскоки 6x10-12м на свежем воздухе (по возможности)
	Группа СО2 СФП Развитие скоростно-силовых способностей	Проработка всех групп мышц. Подготовка организма к круговой тренировке (8- станций, комплекс 4). Упражнения, направленные на развитие мышц пресса и спины. https://www.youtube.com/watch?v=B5hrAp3JQIU

15.05	Группа СО1 СФП Развитие скоростно-силовых способностей	Проработка всех групп мышц. https://www.youtube.com/watch?v=B5hrAp3JQIU Круговая тренировка (комплекс 4). Упражнения, направленные на развитие мышц пресса и спины, голени, стопы.
	Группа СО-2 СФП Развитие силовых способностей	Проработка всех групп мышц. https://www.youtube.com/watch?v=B5hrAp3JQIU Круговая тренировка (комплекс 2). Упражнения, направленные на развитие мышц: сгбатели – разгибатели плечевого пояса, спины; приводящие и отводящие бедро, голень.
18.05	Группа СО-1 ОФП	Проработка всех групп мышц. https://www.youtube.com/watch?v=B5hrAp3JQIU
	Группа СО-2 Развитие общей выносливости	Уметь правильно чередовать нагрузку в упражнениях на месте и в движении. Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут или по слабо пересеченной местности до 1 км https://www.youtube.com/watch?v=yF3qdfiLmjo
22.05	Группа СО-1 ОФП	Проработка всех групп мышц. https://www.youtube.com/watch?v=B5hrAp3JQIU
	Группа СО-2 Развитие общей выносливости	Уметь правильно чередовать нагрузку в упражнениях на месте и в движении. Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут или по слабо пересеченной местности до 1 км https://www.youtube.com/watch?v=yF3qdfiLmjo
25.05	Группа СО-1 ОФП	Проработка всех групп мышц. https://www.youtube.com/watch?v=B5hrAp3JQIU Круговая тренировка (комплекс 4). Упражнения, направленные на развитие мышц пресса и спины, голени, стопы.
	Группа СО-2 Развитие общей выносливости	Проработка всех групп мышц. https://www.youtube.com/watch?v=B5hrAp3JQIU Круговая тренировка (комплекс 2). Упражнения, направленные на развитие мышц: сгбатели – разгибатели плечевого пояса, спины; приводящие и отводящие бедро, голень.
27.05	Группа СО-1 Развитие общей выносливости	Проработка всех групп мышц. https://www.youtube.com/watch?v=B5hrAp3JQIU
	Группа СО-2 СФП Развитие силовых способностей	Проработка всех групп мышц. https://www.youtube.com/watch?v=B5hrAp3JQIU Круговая тренировка (комплекс 2). Упражнения, направленные на развитие мышц: сгбатели – разгибатели плечевого пояса, спины; приводящие и отводящие бедро, голень.
29.05	Группа СО1 ОФП и СФП	Проработка всех групп мышц, (упражнения с отягощением, комплекс 2,3) https://www.youtube.com/watch?v=ZBWvTX5-9Sc
	Группа СО-2 ОФП и СФП Развитие скоростно-силовых качеств. Соблюдение техники безопасности	Проработка всех групп мышц. Круговая тренировка (комплекс 1, 5-6 станций) https://www.youtube.com/watch?v=ZBWvTX5-9Sc

Обращать внимание на строгое соблюдение правил техники безопасности при выполнении упражнений, подготовку мест занятий.

Выполнение элементов спортивных игр при наличии условий.