

Календарно-тематическое планирование

с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий
на период с 02.05 по 31.05.2020г.

лёгкая атлетика, тренер–преподаватель Блинников А.А.

№п/п	Дата	Группа	Тема занятия	Элементы содержания
1.	02.05.2020	СО-1	ОФП	Разминка; проработка мышц плечевого пояса (подтягивания в висах), упражнения с внешним отягощением.
2.	02.02.2020	СО-2	Беговые упражнения	Разминка; Старт и стартовый разгон.
3.	05.05.2020	СО-1	Развитие скоростно-силовых качеств	Разминка; Бег по пересечённой местности. Прыжки в длину с места.
4.	05.05.2020	СО-2	ОФП	Разминка; Силовые упражнения с собственным весом (перекладина, брусья гимнастические).
5.	07.05.2020	СО-1	Развитие выносливости	Разминка; Бег на короткие дистанции, челночный бег. ОРУ без предметов
6.	07.05.2020	СО-2	Развитие скоростно-силовых качеств	Разминка; Бег по пересечённой местности. Прыжки в длину с места.
7.	12.05.2020	СО-1	СФП	Разминка. Высокий и низкий старт и стартовый разгон. Пробегание стартовых отрезков.
8.	12.05.2020	СО-2	СФП	Разминка. Высокий и низкий старт и стартовый разгон. Пробегание стартовых отрезков.
9.	14.05.2020	СО-1	СФП	Разминка. Финиширование. Техника финиширования.
10.	14.05.2020	СО-2	СФП	Разминка. Финиширование. Техника финиширования.
11.	16.05.2020	СО-1	Спортивные игры. Волейбол	Игра по упрощённым правилам волейбола.
12.	16.05.2020	СО-2	Спортивные игры. Волейбол	Игра по упрощённым правилам волейбола .
13.	19.05.2020	СО-1	ОФП. Силовая подготовка.	Разминка. Упражнения с внешним отягощением (работа с гантелями, штангой)
14.	19.05.2020	СО-2	ОФП. Силовая подготовка	Разминка. Упражнения с внешним отягощением (работа с гантелями, штангой)
15.	21.05.2020	СО-1	Спортивные игры. Футбол	Игра по упрощённым правилам футбола.
16.	21.05.2020	СО-2	Спортивные игры. Футбол	Игра по упрощённым правилам футбола.
17.	23.05.2020	СО-1	Развитие скоростно-силовых качеств	Разминка. Бег по пересечённой местности. Прыжки в длину с разбега. Техника разбега, отталкивания и приземления.
18.	23.05.2020	СО-2	Развитие скоростно-силовых качеств	Разминка. Бег по пересечённой местности. Прыжки в длину с разбега. Техника разбега, отталкивания и приземления.
19.	26.05.2020	СО-1	СФП	Прыжки в высоту. Техника прыжка способом «Перешагивание».
20.	26.05.2020	СО-2	Спортивные игры	Техника и тактика игры в гандбол.
21.	28.05.2020	СО-1	СФП	Упражнения на развитие прыгучести.
22.	28.05.2020	СО-2	СФП	Развитие прыгучести. Упражнения на развитие прыгучести.
23.	30.05.2020	СО-1	ОФП	Силовые упражнения с собственным весом (подтягивания на высокой и низкой перекладине, отжимания от пола и упора).
24.	30.05.2020	СО-2	ОФП	Силовые упражнения с собственным весом (подтягивания на высокой и низкой перекладине, отжимания от пола и упора)

Обращать внимание на строгое соблюдение правил техники безопасности при выполнении упражнений.

Выполнение элементов спортивных игр при наличии условий