**Календарно - тематический план работы**

**Группа 5ЛА**

**Тренер Васильченко Е.О.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Календарные**  **сроки** | | **Тема учебного занятия** | **Тип и форма**  **занятия** | **Кол-во часов** | **Содержание деятельности** | | **Воспитательная работа** | **Дидактические материалы,**  **техническое обеспечение** |
| **Теоретическая часть занятия /форма организации деятельности** | **Практическая часть занятия /форма организации деятельности** |
| **Предполагаемые** | **Фактические** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 12 | 19.03.20 |  | **3.2 Развитие скоростно-силовых способностей** | **Дистанционное**  Комбинированное занятие/ занятие - тренировка | 2 |  | Упражнения на выносливость, на развитие скоростных качеств. | Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности | Приложение  Nike Training |
| 13 | 26.03.20 |  | **3.2 Развитие скоростно-силовых способностей** | **Дистанционное**  Занятие формирования умений и навыков/занятие - тренировка | 2 |  | Упражнения со скакалкой, разнообразные прыжки, ускорения. |
| 14 | 02.04.20 |  | **3.2 Развитие скоростно-силовых способностей** | **Дистанционное**  Занятие формирования умений и навыков/занятие - тренировка | 2 |  | Упражнения на выносливость, на развитие скоростных качеств. |
| 15 | 09.04.20 |  | **3.2 Развитие скоростно-силовых способностей** | **Дистанционное**  Комбинированное занятие/ занятие - тренировка | 2 |  | Упражнения на выносливость, на развитие скоростных качеств. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 16 | 16.04.20 |  | **3.3 *ОФП*** | **Дистанционное**  Комбинированное занятие/ занятие - тренировка | 2 | Теоретические знания по виду спорта | Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, приставным шагом, скрёстным шагом. | Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности | Приложение Nike Training |
| 17 | 23.04.20 |  | **3.3 *ОФП*** | **Дистанционное**  Комбинированное занятие/ занятие - игра | 2 |  | Упражнения на выносливость | Формирование  умения работать индивидуально |
| 18 | 30.04.20 |  | **3.3 *ОФП*** | **Дистанционное**  Комбинированное занятие/ занятие - игра | 2 |  | Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, приставным шагом, скрёстным шагом. |