**Календарно- тематический план работы**

**Тренер: Васильченко Е.О.**

**На период с 12 по 30 мая 2020 года**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **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** |

**Группа 4ЛА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 55 | 12.05/20 |  | ***ОФП***  ***Тренировка по системе «Табата»*** | Комбинированное занятие/ занятие | 2 | Основы развития выносливости. | Тренировка направленая на развитие выносливости, и подвижности в суставах. |  | Работа на платформе ZOOM. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 56 | 16.05.20 |  | **СФП Прыжковая подготовка. Прыжки в высоту** | Комбинированное занятие/ занятие – тренировка | 2 | Общие основы техники прыжков. Понятие об отталкивании в прыжках. Суммарное измерение углов отталкивания. Механизм отталкивания. «перешагивание» | Анализ механизма отталкивания | Воспитание силы духа, настойчивости, уверенности в своих силах, смелости, | Работа на платформе ZOOM. |
| 57 | 19.05.20 |  | **СФП Прыжковая подготовка. Прыжки в высоту** | Комбинированное занятие/ занятие – тренировка | 2 | Модельные характеристики прыгунов и росто-весовой индекс/  Рассказ с показом | Анализ техники прыжков «согнув ноги» | Воспитание ответственности, товарищества, дисциплины | Работа на платформе ZOOM. |
| 58 | 23.05.20 |  | **СФП Прыжковая подготовка. Прыжки в высоту** | Комбинированное занятие/ занятие – тренировка | 2 | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Сравнительный анализ отдельных фаз прыжков. Динамические и кинематические характеристики прыжков. Ритм последних шагов разбега и техника  подготовки к отталкиванию/  Рассказ с показом | Анализ техники прыжков способом «перешагивание». | Воспитание ответственности, товарищества, дисциплины | Работа на платформе ZOOM. |
| 59 | 21.05.20 |  | **Правила соревнований** | Занятие формирования умений и навыков/занятие - тренировка | 2 | Объяснение правил соревнований, тактические действия спортсмена на дорожке, предстартовые состояния. | Участие в соревнованиях.  Идеомоторная подготовка.  Выполнение тестов на проверку развития физических качеств. | Воспитание силы духа, настойчивости, уверенности в своих силах, смелости, | Работа на платформе ZOOM. | |
| 60 | 28.05.20 |  | **Рекомендации по восстановлению** | Занятие формирования умений и навыков/занятие - тренировка | 2 | Рассказ о всех возможных способах восстановления организма спортсмена после нагрузки. | Восстановительные процедуры. | Формирование  умения работать в коллективе | Работа на платформе ZOOM. | |

**Группа 5ЛА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **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** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 20 | 14.05.20 |  | ***ОФП***  ***Тренировка по системе «Табата»*** | Комбинированное занятие/ | 2 | Основы развития выносливости. | Тренировка направленная на развитие выносливости, и подвижности в суставах. |  | Работа на платформе ZOOM. |
| 21 | 21.05.20 |  | **Правила соревнований** | Занятие формирования умений и навыков/занятие - тренировка | 2 | Объяснение правил соревнований, тактические действия спортсмена на дорожке, предстартовые состояния. | Участие в соревнованиях.  Идеомоторная подготовка.  Выполнение тестов на проверку развития физических качеств. | Воспитание силы духа, настойчивости, уверенности в своих силах, смелости, | Работа на платформе ZOOM. |
| 22 | 28.05.20 |  | **Рекомендации по восстановлению** | Занятие формирования умений и навыков/занятие - тренировка | 2 | Рассказ о всех возможных способах восстановления организма спортсмена после нагрузки. | Восстановительные процедуры. | Формирование  умения работать в коллективе | Работа на платформе ZOOM. |