**Календарно- тематический план работы**

**Группа 4ЛА**

**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** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 35 | | 20.03.20 | |  | | | **3.2 Развитие скоростно-силовых способностей** | | **Дистанционное** Комбинированное занятие/ занятие – тренировка | | 2 | |  | Упражнения со скакалкой, разнообразные прыжки, ускорения. | | Воспитание силы духа, настойчивости, уверенности в своих силах, смелости, | Приложение  Nike Training | |
| 36 | | 21.03.20 | |  | | | **3.2 Развитие скоростно-силовых способностей** | | **Дистанционное** Комбинированное занятие/ занятие – тренировка | | 2 | |  | Упражнения со скакалкой, разнообразные прыжки, ускорения. | |
| 37 | | 24.03.20 | |  | | | **3.2 Развитие скоростно-силовых способностей** | | **Дистанционное** Комбинированное занятие/ занятие – тренировка | | 2 | |  | Упражнения со скакалкой, разнообразные прыжки, ускорения. | |
| 38 | | 27.03.20 | |  | | | **3.2 Развитие скоростно-силовых способностей** | | **Дистанционное** Комбинированное занятие/ занятие – тренировка | | 2 | |  | Упражнения со скакалкой, разнообразные прыжки, ускорения. | |
| 39 | | 28.03.20 | |  | | | **3.2 Развитие скоростно-силовых способностей** | | **Дистанционное** Комбинированное занятие/ занятие – тренировка | | 2 | |  | Упражнения со скакалкой, разнообразные прыжки, ускорения. | |
| 40 | | 31.03.20 | |  | | | **3.2 Развитие скоростно-силовых способностей** | | **Дистанционное** Комбинированное занятие/ занятие – тренировка | | 2 | |  | Упражнения со скакалкой, разнообразные прыжки, ускорения. | |
| 41 | | 03.04.20 | |  | | | **3.3 *ОФП*** | | **Дистанционное** Комбинированное занятие/ занятие - тренировка | | 2 | |  | Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, приставным шагом, скрёстным шагом. | | Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности |
| 42 | | 04.04.20 | |  | | | **3.3 *ОФП*** | | **Дистанционное** Комбинированное занятие/ занятие - тренировка | | 2 | |  | Упражнения с элементами бега, прыжков, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, | | Приложение  Nike Training | |
| 43 | | 07.04.20 | |  | | | **3.3 *ОФП*** | | **Дистанционное** Комбинированное занятие/ занятие - тренировка | | 2 | |  | Упражнения с элементами бега, прыжков, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр,. | |
| 44 | | 10.04.20 | |  | | | **3.3 *ОФП*** | | **Дистанционное** Комбинированное занятие/ занятие - тренировка | | 2 | |  | Задания с элементами бега, прыжков, метания, кувырков, с сохранением равновесия | |
| **Соревновательная подготовка.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | | 11.04.20 | |  | **6.1 Правила соревнований** | | **Дистанционное** Занятие формирования умений и навыков/занятие - тренировка | | 2 | | Тактическая подготовка. | |  | Воспитание силы духа, настойчивости, уверенности в своих силах, смелости, | | |  | |
| **Восстановительные мероприятия** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 46 | | 14.04.20 | |  | **5.1 Рекомендации по восстановлению** | | **Дистанционное** Занятие обучение гигиеническим нормам. | | 2 | | Теоретические знания и практические навыки. | |  |  | | |  | |
| **Общая физическая подготовка** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 47 | | 17.04.20 | |  | **3.3 *ОФП*** | | **Дистанционное** Занятие формирования умений и навыков/занятие - тренировка | | 2 | |  | | 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 | |
| 48 | | 18.04.20 | |  | **3.3 *ОФП*** | | **Дистанционное** Комбинированное занятие/ занятие - тренировка | | 2 | |  | | Подвижные игры с элементами бега, прыжков, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр,. |  | | |
| 49 | | 21.04.20 | |  | **3.3 *ОФП*** | | **Дистанционное** Комбинированное занятие/ занятие - тренировка | | 2 | |  | | Подвижные игры с элементами бега, прыжков, метания, кувырков, с сохранением равновесия |
| 50 | | 24.04.20 | |  | **3.3 *ОФП*** | | **Дистанционное** Комбинированное занятие/ занятие - тренировка | | 2 | |  | | Задания с элементами бега, прыжков, метания, кувырков, с сохранением равновесия |
| 51 | | 25.04.20 | |  | **3.3 *ОФП*** | | **Дистанционное** Занятие формирования умений и навыков/занятие - тренировка | | 2 | |  | | Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, приставным шагом. |  | | | Приложение  Nike Training | |
| 52 | | 28.04.20 | |  | **3.3 *ОФП*** | | **Дистанционное** Комбинированное занятие/ занятие - тренировка | | 2 | |  | | Задания с элементами бега, прыжков, метания, кувырков, с сохранением равновесия |  | | |