**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**«Лёгкая атлетика»**

**Тренер – преподаватель**

Ивасик Сергей Васильевич

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Кол – во часов по программе** | **Форма проведения (лекция, демонстрация)** | **Дата и время проведения или подачи информации** | **Форма получения и обмена информацией** | **Тестовое задание** | **Образовательный ресурс в интернете** | **Домашнее задание** | **Полезные ссылки** |
| 1 | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.  Ознакомление с видами легкой атлетики, правилами соревнований. | 2 часа | Лекция по видеосвязи | На весь период | Видеосвязь | Повторить ТБ | ЗУМ | Вспомнить правила соревнований | - |
| 2 | Метание м/м, гранаты в цель и на дальность. Скоростно силовые качества. | 2 часа | Видеодемонстрация. Лекция. | 21 февраля | Видеосвязь | Отработка техники удержание снаряда. | ЗУМ | Отработать упражнения по технике метания снаряда 25 – 30 раз. |  |
| 3 | Скоростно – силовые качества | 2 часа | Видеодемонстрация. Лекция. | 22 февраля | Видеосвязь | Физические упражнения для отработки скоростно – силовых качеств. | ЗУМ | Отработка комплекса упражнений 30 раз. |  |
| 4 | Стрит бол. | 2 часа | Видеодемонстрация. Лекция. | 24 февраля | Видеосвязь | Характеристика правил, техники и тактики игры в стритбол | ЗУМ | Вспомнить основные техники |  |
| 5 | Бег. Беговые упражнения. | 2 часа | Видеодемонстрация. Лекция. | 25 февраля | Видеосвязь | Бег 100 м. | ЗУМ | Бег на короткие дистанции из разных положений. |  |