**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. |  |