**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Темы занятий** | **Примерное содержание занятия** | **Дата** |
| **1** | Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м. | Строевые упражнения. Упражнения для рук и  плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища, ног. | 12.09.20 |
| **2** | Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м. | Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м.  Многократные повторения упражнений в беге, с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. | 19.09.20 |
| **3** | Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции. | Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. | 26.09.20 |
| **4** | Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием. | Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). | 03.10.20 |
| **5** | Бег на результат. Сдача  контрольного норматива. | 1ступень - бег 1500м или 2000м без учета времени. 2ступень - бег 2000м или 3000м без учета времени. | 10.10.20 |
| **6** | Техника бега на короткие  дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса. | Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).  Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. | 17.10.20 |
| **7** | Бег на 30-60м в сочетании с дыханием. | Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по  наклонной плоскости вниз. Бег за лидером | 24.10.20 |
| **8** | Интервальная тренировка - чередование скорости бега. | Выполнения упражнений в максимальном темпе. | 31.10.20 |
| **9** | Кросс по пересеченной местности. Ускорение 30,60м. | Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. | 14.11.20 |
| **10** | Бег на короткие дистанции на результат. | 1,2ступень - бег 60м (с) | 21.11.20 |
| **11** | Обучение финальному усилию в метании с места. | Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором  (резиновым бинтом), гантелями. | 28.11.20 |
| **12** | Обучение разбегу в метании малого мяча. | Уражнения для рук и плечевого пояса. Из  различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега. | 05.12.20 |
| **13** | Метание с разбега в горизонтальную цель. | Метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния. | 19.12.20 |
| **14** | Метание с разбега в вертикальную цель. | Метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния. | 26.12.20 |
| **15** | Метание в полной координации на дальность. | Метание мяча 150г. в сектор для метания с разбега. | 12.01.21 |
| **16** | Сдача контрольного норматива. | Метание мяча 150г на результат | 16.01.21 |
| **17** | Работа рук и ног без палок в попеременных ходах. | Выполнение упражнений на месте (имитация попеременного хода), на учебном круге | 23.01.21 |
| **18** | Работа попеременным ходом с палками | Выполнение упражнений на месте (имитация попеременного хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности. | 30.01.21 |
| **19** | Перемещения на лыжах по пересеченной местности классическим ходом 2500-3000км | Прохождение дистанции в полной координации | 06.02.21 |
| **20** | Работа рук и ног коньковым ходом | Выполнение упражнений на месте (имитация  конькового хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности. | 13.02.21 |
| **21** | Коньковый ход с палками по учебному кругу. | Выполнение упражнений на месте (имитация  конькового хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности. | 20.02.21 |
| **22** | Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности.  Сдача контрольного норматива | Прохождение дистанции в полной координации  1ступень – 2км на время или 3км без учета времени. 2ступень – 3км на время или 5км без учета времени. | 27.02.21 |
| **23** | Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед,с доставанием предметов. | Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. | 06.03.21 |
| **24** | Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением. | Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.),  «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. | 13.03.21 |
| **25** | Прыжки через скамейку в длину и высоту. | Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по снегу, по песку, с отягощениями | 20.03.21 |
| **26** | Прыжок в длину – одинарный, тройной. | Прыжки с разного разбега по 3 попытки. | 03.04.21 |
| **27** | Прыжок в длину с места на результат. | 1и 2 ступень – прыжки с места на результат. | 10.04.21 |
| **28** | Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера . | Упражнения с широкой амплитудой движения. | 17.04.21 |
| **29** | Упражнения на развитие гибкости с отягощением. | Упражнения с гимнастической палкой или  сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину);  перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. | 24.04.21 |
| **30** | Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной  силы. | Упражнения типа «полоса препятствий»: с перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных, набивных мячей), ловлей и метанием мячей и др. | 08.05.21 |
| **31** | Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или  амортизатора. | Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания.  Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере. | 15.05.21 |
| **32** | Упражнения на развитие гибкости на снарядах. | Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. | 22.05.21 |
| **33** | Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны). | Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере. | 19.05.21 |
| **34** | Итоговое занятие | Показательные групповые и индивидуальные выступления. | 29.05.21 |