# КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Юный атлет» 1 год обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема | Количество часов | Дата проведения | Дистанционный образовательный ресурс |
|  | Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения и ТБ в кружке. Значение л/а упражнений для подготовки к трудовой деятельности. | 2 | 1 неделя сентября | <https://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike>  |
|  | Легкоатлетическая разминка | 2 | 2 неделя сентября | <https://yandex.ru/video/preview?text=%D0%BB%D0%B5%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B0%20%D1%81%D0%BF%D0%B5%D1%86%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%20%D0%B1%D0%B5%D0%B3%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B5%20%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F&path=wizard&parent-reqid=1600770390651038-374566939550965230064386-production-app-host-man-web-yp-62&wiz_type=vital&filmId=10641770094893340445>  |
|  | Высокий старт. Бег с ускорением | 2 | 3 неделя сентября | <https://yandex.ru/video/preview?text=%D0%B2%D1%8B%D1%81%D0%BE%D0%BA%D0%B8%D0%B9%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%80%D1%82&path=wizard&parent-reqid=1600770652989481-882901824294049445568865-production-app-host-vla-web-yp-322&wiz_type=vital&filmId=9605149843447827344>  |
|  | Повторный бег | 2 | 4 неделя сентября | <https://marathonec.ru/6_types_of_running_training/>  |
|  | Низкий старт. Бег на короткие дистанции | 2 | 1 неделя октября | <http://nastart.org/index.php?page=commshow&type=rnews&id_rnews=11067> |
|  | Развитие гибкости | 2 | 2 неделя октября | <https://yandex.ru/video/preview?text=%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B5%20%D0%B3%D0%B8%D0%B1%D0%BA%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%20%D0%B2%20%D0%BB%D0%B5%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B9%20%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B5%20%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F&path=wizard&parent-reqid=1600770961528935-353508894446579214172987-production-app-host-sas-web-yp-196&wiz_type=vital&filmId=18254855620052989877>  |
|  | Бег «под гору», «на гору» | 2 | 3 неделя октября | <https://zen.yandex.ru/media/id/5ad70c9b9d5cb38099020ab5/beg-v-goru--vash-luchshii-drug-v-zatianuvsheesia-mejsezone-5e8e284070a3c03767195cdb>  |
|  | Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м | 2 | 4 неделя октября | <http://nastart.org/index.php?page=commshow&type=rnews&id_rnews=11067> |
|  | Техника метания мяча | 2 | 1 неделя ноября | <https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/metanie-miacha/>  |
|  | Техника эстафетного бега 4х40м | 2 | 2 неделя ноября | <https://yandex.ru/turbo/beguza.ru/s/estafetnyj-beg/>  |
|  | Метания мяча на дальность | 2 | 3 неделя ноября | <https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/metanie-miacha/>  |
|  | Техника спортивной ходьбы | 2 | 4 неделя ноября | <https://life4health.ru/sportivnaya-hodba-tehnika/>  |
|  | ОФП – подвижные игры | 2 | 1 неделя декабря | <https://www.youtube.com/watch?v=YAG9zK2yF0s>  |
|  | Специальные беговые упражнения | 2 | 2 неделя декабря | <https://yandex.ru/turbo/beguza.ru/s/cpecialnye-begovye-uprazhneniya/> <https://yandex.ru/video/preview/?text=%D1%81%D0%BF%D0%B5%D1%86%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE+%D0%B1%D0%B5%D0%B3%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B5+%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F+%D0%B2+%D0%BB%D0%B5%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B9+%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B5&path=wizard&parent-reqid=1600771312657780-1312775627071508539662732-production-app-host-man-web-yp-12&wiz_type=vital&filmId=13669724966363828573&url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DUA5BQEEWpaQ>  |
|  | Бег на короткие дистанции 60, 100м – зачёт | 2 | 3 неделя декабря | <http://nastart.org/index.php?page=commshow&type=rnews&id_rnews=11067> |
|  | Бег на средние дистанции 300-500 м | 2 | 4 неделя декабря | <https://yandex.ru/turbo/beguza.ru/s/beg-na-srednie-distancii/>  |
|  | Бег на средние дистанции 400-500 м | 2 | 2 неделя января | <https://yandex.ru/turbo/beguza.ru/s/beg-na-srednie-distancii/>  |
|  | Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м | 2 | 3 неделя января  | <https://sportyfi.ru/beg/chelnochniy/tehnika-3-na-10/>  |
|  | Гигиена спортсмена и закаливание | 2 | 4 неделя января  | <https://megaobuchalka.ru/2/17015.html>  |
|  | Повторный бег 2х60 м | 2 | 1 неделя февраля  | <https://marathonec.ru/6_types_of_running_training/>  |
|  | Равномерный бег 1000-1200 м | 2 | 2 неделя февраля | <https://marathonec.ru/krossoviy-beg/>  |
|  | Техника эстафетного бега | 2 | 3 неделя февраля | <https://yandex.ru/turbo/beguza.ru/s/estafetnyj-beg/> |
|  | Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. | 2 | 4 неделя февраля | <https://marathonec.ru/krossoviy-beg/>  |
|  | Кроссовая подготовка | 2 | 1 неделя марта  | <https://marathonec.ru/krossoviy-beg/>  |
|  | Круговая тренировка | 2 | 2 неделя марта | <https://www.skyrace.club/texts/Krugovaya_silovaya_trenirovka_dlya_beguna>  |
|  | Бег на средние дистанции 300-500м | 2 | 3 неделя марта | <https://yandex.ru/turbo/beguza.ru/s/beg-na-srednie-distancii/>  |
|  | Подвижные игры и эстафеты | 2 | 4 неделя марта | <https://elib.vsmu.by/bitstream/123/17771/1/Kanygina-LN_Podvizhnye_igry_i_estafety_2017.pdf>  |
|  | Экспресс-тесты | 2 | 1 неделя апреля | <http://rusathletics.info/122028> |
|  | История развития легкоатлетического спорта | 2 | 2 неделя апреля | <https://atlox.ru/2-istoriya-razvitiya-legkoy-atletiki.html>  |
|  | Развитие координации | 2 | 3 неделя апреля | <https://yandex.ru/video/preview?text=%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B5%20%D0%BA%D0%BE%D0%BE%D1%80%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8%20%D0%B2%20%D0%BB%D0%B5%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B9%20%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B5&path=wizard&parent-reqid=1600772035962333-400340767749603851160796-production-app-host-man-web-yp-31&wiz_type=vital&filmId=17681802109356166366>  |
|  | Спортивная ходьба | 2 | 4 неделя апреля | <https://life4health.ru/sportivnaya-hodba-tehnika/> |
|  | ОФП - подтягивания | 2 | 4 неделя апреля | <https://www.youtube.com/watch?v=YAG9zK2yF0s> |
|  | Низкий старт, стартовый разбег | 2 | 1 неделя мая | <https://runnerclub.ru/training/beg-s-nizkogo-starta-tehnicheskie-osobennosti.html>  |
|  | Бег по повороту | 2 | 2 неделя мая | <https://studwood.ru/1149624/turizm/povorotu>  |
|  | Кросс 1000м | 2 | 3 неделя мая | <http://nastart.org/index.php?page=commshow&type=rnews&id_rnews=11067> |
|  | Экспресс-тесты | 2 | 4 неделя мая | <http://rusathletics.info/122028> |
|  | **ИТОГО:** | **72 часа** |  |  |