**Календарно-тематическое планирование на декабрь 2020 год**

**«Легкая атлетика»**

**(Дистанционное обучение)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата проведения** | **Тема занятия** | **Пр-ние** |
| 1. | 28.12.2020 | Выносливость, выдающейся спортсмен Мо Фара, ОФП | Комплекс ОФП  Отжимания10-15 раз  Пресс 20-25 раз  Спина 20-25 раз  Приседания 20 раз  Проработка икроножной мышцы, выход двумя ногами на носки 3 серии по 15 раз  <https://marathonec.ru/mo-farah-25-facts/> |
| 2. | 29.12.2020 | Комплекс офп  Сардана Трофимова — о любви к спорту, мечте и ответственности | <https://life.russiarunning.com/news/mnenie/sardanatrofimovalife>  Планка классическая 30сек-1мин  Боковая планка по 30сек на одну сторону  Планка спина 2 серии 15сек статика 15сек динамика  Планка пресс уголок  2 серии 15сек статика 15сек динамика  Планка стульчик 3 серии по 30 сек |
| 3. | 30.12.2020 | Рекордсмен по прыжкам с шестом Арман Дюплантис   Комплекс ОФП | <https://russian.rt.com/sport/article/784583-duplantis-rekord-bubka>  2-3 серии  Приседания 20 раз  Выпады 12-16 раз  Полуприсед с выпрыгиваниями 10 раз  Боковые выпады 20 раз |
| 4. | 31.12.2020 | Комплекс ОФП  Прыжки в высоту. Мария Лесицкине | [https://ru.m.wikipedia.org/wiki/Ласицкене,\_Мария\_Александровна](https://ru.m.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B0%D1%81%D0%B8%D1%86%D0%BA%D0%B5%D0%BD%D0%B5,_%D0%9C%D0%B0%D1%80%D0%B8%D1%8F_%D0%90%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%B0)  Отжимания 15-20 раз  Бёрпи 10 раз  Пресс складка 15-20 раз  Спина (лодочка)15-20 раз |

Педагог ДО Гуцуляк А.И.