Календарно-тематическое планирование по легкой атлетике

(дистанционно) на май

**Тренер -преподаватель Кузьмина А.С.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| число | Наименование упражнений | Количество выполнений |
| 12.05.20 | **Разминка:**  **Для головы**.  - и.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклоны головой.  Повороты головой.. Круговые движения головой.  **Для рук.**  - Ноги на вместе, правую руку вверх над головой, левую руку вниз в доль туловища. Рывки руками.  Ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Рывки руками. Круговые движения плечами.  **Для туловища.**  Ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклоны туловищем  Повороты туловищем. - и.п. тоже.  Круговые движения туловищем.  **Для ног**  . Ноги вместе. Руки на пояс. Прыжки на месте.  Ноги на ширине плеч, руки вытянули перед собой. Махи ногами.  **Основная часть:**  -Скакалка на двух ногах  -Повороты, наклоны и вращения туловища в различных  направлениях  -ходьба на носках  - на пятках  - на внешней и внутренней стороне стопы.  семенящий шаг на месте  -поднимание бедра на месте  захлест голени назад.  Ходьба выпадами,  Упражнения на мышцы спины и пресса  **Растяжка:** | Все упражнения по 10 раз в одну и другую сторону  5 мин    По 15 раз на каждую сторону  15 раз  2 мин  3 мин  3 мин  3 мин  По 15 раз  10 мин |
| 15.05.20 | **Разминка:**  **Для головы**.  - и.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклоны головой.  Повороты головой.. Круговые движения головой.  **Для рук.**  - Ноги на вместе, правую руку вверх над головой, левую руку вниз в доль туловища. Рывки руками.  Ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Рывки руками. Круговые движения плечами.  **Для туловища.**  Ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклоны туловищем  Повороты туловищем. - и.п. тоже.  Круговые движения туловищем.  **Для ног**  . Ноги вместе. Руки на пояс. Прыжки на месте.  Ноги на ширине плеч, руки вытянули перед собой. Махи ногами.  **Основная часть**:  Скакалка на двух ногах  Семенящий бег на месте  Ходьба выпадами.  Разминка. Бег на месте  Махи на месте около стены на каждую ногу Махи в сторону  Упражнения на коленные суставы и стопы.  **Растяжка:** | Все упражнения по 10 раз в одну и другую сторону  3 мин  2 мин  3 мин  по 15 раз  10 мин |
| 16.05.20 | **Разминка:**  1.Круговые движения прямыми руками поочередно вперед назад  2.Повороты корпуса, руки вытянуты по сторонам и параллельны полу, таз смотрит вперед, голова идет в сторону движения рук  3.Логтевойц сустав :круговые движения предплечьем в одну сторону в другую.  4.Фиксация голеностопа: шаги одной ногой в стороны, стопа второй ноги не отрывается от пола.  5. Подъемы на носочки.  6.Повороты бедренных суставов нога согнута в колене выполняем круговые упражнения  **Основная часть :**  -Скакалка на двух ногах  -Повороты, наклоны и вращения туловища в различных  направлениях  -ходьба на носках  - на пятках  - на внешней и внутренней стороне стопы.  семенящий шаг на месте  -поднимание бедра на месте  захлест голени назад.  Ходьба выпадами,  Упражнения на мышцы спины и пресса  **Растяжка:** | Все упражнения по 10 раз в одну и другую сторону  3 мин  По 15 раз  3 мин  15 раз  По 15 раз на каждую сторону  15 раз  10 мин |
| 19.05.20 | **Разминка:**  1.Круговые движения прямыми руками поочередно вперед назад  2.Повороты корпуса, руки вытянуты по сторонам и параллельны полу, таз смотрит вперед, голова идет в сторону движения рук  3.Логтевой сустав :круговые движения предплечьем в одну сторону в другую.  4.Фиксация голеностопа: шаги одной ногой в стороны, стопа второй ноги не отрывается от пола.  5. Подъемы на носочки.  6.Повороты бедренных суставов нога согнута в колене выполняем круговые упражнения  **Основная часть:**  Скакалка на двух ногах  Скакалка на правой ноге  Скакалка на левой ноге  Ходьба выпадами, пригибная  Упражнения на гибкость, выпады, перекаты, поднимание  туловища из положения лежа, лодочка, выпрыгивания вперёд-  вверх («лягушка»); Прыжки на одной, двух ногах. статические  упражнения  **Растяжка:** | Все упражнения по 10 раз в одну и другую сторону  3 мин  1 мин  1 мин  На каждую ноги по 15 раз  На каждую сторону по 15 раз  15 раз  10 мин |
| 22.05.20 | **Разминка:**  **Для головы**.  - и.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклоны головой.  Повороты головой.. Круговые движения головой.  **Для рук.**  - Ноги на вместе, правую руку вверх над головой, левую руку вниз в доль туловища. Рывки руками.  Ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Рывки руками. Круговые движения плечами.  **Для туловища.**  Ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклоны туловищем  Повороты туловищем. - и.п. тоже.  Круговые движения туловищем.  **Для ног**  . Ноги вместе. Руки на пояс. Прыжки на месте.  Ноги на ширине плеч, руки вытянули перед собой. Махи ногами.  **Основная часть**:  Ходьба с высоким подниманием коленей, руки на поясе;  ходьба полуприсяду, руки в стороны;  ходьба с поочередными наклонами туловища в сторону, руки в стороны). Дистанция-длина комнаты; в обе стороны  ноги на ширине плеч параллельно, руки внизу, отведены назад. На счет «раз –два-три-четыре» -раскачивание рук вперед-назад, поднимая их всё выше и выше  .-ноги на ширине плеч, руки в стороны, ладонями кверху. На счет «раз» -со словами «раз» поворот туловища влево, руками обхватить себя за плечи (ноги с места не сдвигать); на счет «два» - повернуться прямо, руки в стороны, руки в стороны на счет «раз-два» -подняться на носки, поднять руки через стороны вверх, посмотреть на них; на счет «три-четыре» -опуститься на всю ступню, руки через стороны вниз основная стойка, руки на поясе.  прыжки на месте, легко на носках.  **Растяжка:** | Все упражнения по 10 раз в одну и другую сторону    Все упражнения по 15 раз ( 2 подхода)  10 мин |
| 23.05.20 | **Разминка:**  **Для головы**.  - и.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклоны головой.  Повороты головой.. Круговые движения головой.  **Для рук.**  - Ноги на вместе, правую руку вверх над головой, левую руку вниз в доль туловища. Рывки руками.  Ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Рывки руками. Круговые движения плечами.  **Для туловища.**  Ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклоны туловищем  Повороты туловищем. - и.п. тоже.  Круговые движения туловищем.  **Для ног**  . Ноги вместе. Руки на пояс. Прыжки на месте.  Ноги на ширине плеч, руки вытянули перед собой. Махи ногами.  **Основная часть:**  Скакалка на двух ногах  Скакалка на правой ноге  Скакалка на левой ноге  «Берпи с выпрыгивание и отжиманием.  Прыжки с подниманием колен к груди.  Махи ногами  Многоножка ( быстрая смена рук и ног)  Выпады назад  Пружинистые наклоны.  Упражнения на пресс.  **Растяжка:** | Все упражнения по 10 раз в одну и другую сторону  4 мин  1 мин  1 мин  10 раз  15 раз  15 раз  15 раз на кажду ногу  15 раз  30 раз  10 мин |
| 26.05.20 | **Разминка:**  1.Круговые движения прямыми руками поочередно вперед назад  2.Повороты корпуса, руки вытянуты по сторонам и параллельны полу, таз смотрит вперед, голова идет в сторону движения рук  3.Логтевойц сустав :круговые движения предплечьем в одну сторону в другую.  4.Фиксация голеностопа: шаги одной ногой в стороны, стопа второй ноги не отрывается от пола.  5. Подъемы на носочки.  6.Повороты бедренных суставов нога согнута в колене выполняем круговые упражнения  **Основная часть:**  Скакалка на двух ногах  Скакалка на правой ноге  Скакалка на левой ноге  Бег на месте.  Выпады наз  Выпрыгивания вверх.  Упражнения на месте с эспандером на мышцы рук.  - Отжимания с колен и из положения лежа.  Приседания  Выпрыгивания вверх.  Дыхательные упражнения.  **Растяжка.** | Все упражнения по 10 раз в одну и другую сторону  4 мин  1 мин  1 мин  3 мин  15 раз на каждую ногу  15 раз  По 30 секунд отдых 10 секунд снова 30 секунд  15 раз  15раз(3 подхода)  15 раз  2 мин  10 мин |
| 29.05.20 | **Разминка:**  1.Круговые движения прямыми руками поочередно вперед назад  2.Повороты корпуса, руки вытянуты по сторонам и параллельны полу, таз смотрит вперед, голова идет в сторону движения рук  3.Логтевойц сустав :круговые движения предплечьем в одну сторону в другую.  4.Фиксация голеностопа: шаги одной ногой в стороны, стопа второй ноги не отрывается от пола.  5. Подъемы на носочки.  6.Повороты бедренных суставов нога согнута в колене выполняем круговые упражнения  **Основная часть:**  Скакалка на двух ногах  Скакалка на правой ноге  Скакалка на левой ноге  Бег на месте.  Выпады наз  Выпрыгивания вверх.  Упражнения на месте с эспандером на мышцы рук.  - Отжимания с колен и из положения лежа.  Приседания  Берпи  Выпрыгивания вверх.  Дыхательные упражнения  **Растяжка** | Все упражнения по 10 раз в одну и другую сторону  4 мин  1 мин  1 мин  3 мин  15 раз на каждую ногу  15 раз  По 30 секунд отдых 10 секунд снова 30 секунд  15 раз  10 раз  15раз(3 подхода)  15 раз  2 мин  10 мин |
| 30.05.20 | **Разминка:**  1.Круговые движения прямыми руками поочередно вперед назад  2.Повороты корпуса, руки вытянуты по сторонам и параллельны полу, таз смотрит вперед, голова идет в сторону движения рук  3.Логтевойц сустав :круговые движения предплечьем в одну сторону в другую.  4.Фиксация голеностопа: шаги одной ногой в стороны, стопа второй ноги не отрывается от пола.  5. Подъемы на носочки.  6.Повороты бедренных суставов нога согнута в колене выполняем круговые упражнения  **Основная часть:**  Скакалка на двух ногах  Скакалка на правой ноге  Скакалка на левой ноге  «Берпи с выпрыгивание и отжиманием.  Прыжки с подниманием колен к груди.  Махи ногами  Многоножка ( быстрая смена рук и ног)  Выпады назад  Пружинистые наклоны.  Упражнения на пресс  **Растяжка** | Все упражнения по 10 раз в одну и другую сторону  4 мин  1 мин  1 мин  10 раз  15 раз  15 раз  15 раз на каждую ногу  15 раз  30 раз  10 мин |
|  |  |  |
|  |  |  |