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 различныхнаправлениях -ходьба на носках- на пятках- на внешней и внутренней стороне стопы.семенящий шаг на месте-поднимание бедра на местезахлест голени назад.Ходьба выпадами,Упражнения на мышцы спины и пресса**Растяжка:**  | Все упражнения по 10 раз в одну и другую сторону5 мин  По 15 раз на каждую сторону15 раз2 мин3 мин3 мин3 минПо 15 раз10 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 ногахСеменящий бег на местеХодьба выпадами.Разминка. Бег на местеМахи на месте около стены на каждую ногу Махи в сторонуУпражнения на коленные суставы и стопы.**Растяжка:** | Все упражнения по 10 раз в одну и другую сторону3 мин2 мин3 минпо 15 раз10 мин |
| 16.05.20 | **Разминка:**1.Круговые движения прямыми руками поочередно вперед назад2.Повороты корпуса, руки вытянуты по сторонам и параллельны полу, таз смотрит вперед, голова идет в сторону движения рук3.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 различныхнаправлениях -ходьба на носках- на пятках- на внешней и внутренней стороне стопы.семенящий шаг на месте-поднимание бедра на местезахлест голени назад.Ходьба выпадами,Упражнения на мышцы спины и пресса**Растяжка:** | Все упражнения по 10 раз в одну и другую сторону3 минПо 15 раз 3 мин15 раз По 15 раз на каждую сторону15 раз10 мин |
| 19.05.20 | **Разминка:**1.Круговые движения прямыми руками поочередно вперед назад2.Повороты корпуса, руки вытянуты по сторонам и параллельны полу, таз смотрит вперед, голова идет в сторону движения рук3.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 ногеСкакалка на левой ногеХодьба выпадами, пригибнаяУпражнения на гибкость, выпады, перекаты, подниманиетуловища из положения лежа, лодочка, выпрыгивания вперёд-вверх («лягушка»); Прыжки на одной, двух ногах. статическиеупражнения**Растяжка:** | Все упражнения по 10 раз в одну и другую сторону3 мин1 мин1 минНа каждую ноги по 15 разНа каждую сторону по 15 раз15 раз10 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 ногеСкакалка на левой ноге«Берпи с выпрыгивание и отжиманием.Прыжки с подниманием колен к груди.Махи ногамиМногоножка ( быстрая смена рук и ног)Выпады назадПружинистые наклоны.Упражнения на пресс.**Растяжка:** | Все упражнения по 10 раз в одну и другую сторону4 мин1 мин1 мин10 раз15 раз15 раз15 раз на кажду ногу15 раз30 раз10 мин |
| 26.05.20 | **Разминка:**1.Круговые движения прямыми руками поочередно вперед назад2.Повороты корпуса, руки вытянуты по сторонам и параллельны полу, таз смотрит вперед, голова идет в сторону движения рук3.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 ногеСкакалка на левой ногеБег на месте.Выпады наз Выпрыгивания вверх.Упражнения на месте с эспандером на мышцы рук.- Отжимания с колен и из положения лежа.ПриседанияВыпрыгивания вверх.Дыхательные упражнения.**Растяжка.** | Все упражнения по 10 раз в одну и другую сторону4 мин1 мин1 мин3 мин15 раз на каждую ногу15 разПо 30 секунд отдых 10 секунд снова 30 секунд15 раз15раз(3 подхода)15 раз2 мин10 мин |
| 29.05.20 | **Разминка:**1.Круговые движения прямыми руками поочередно вперед назад2.Повороты корпуса, руки вытянуты по сторонам и параллельны полу, таз смотрит вперед, голова идет в сторону движения рук3.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 ногеСкакалка на левой ногеБег на месте.Выпады наз Выпрыгивания вверх.Упражнения на месте с эспандером на мышцы рук.- Отжимания с колен и из положения лежа.ПриседанияБерпи Выпрыгивания вверх.Дыхательные упражнения**Растяжка** | Все упражнения по 10 раз в одну и другую сторону4 мин1 мин1 мин3 мин15 раз на каждую ногу15 разПо 30 секунд отдых 10 секунд снова 30 секунд15 раз10 раз15раз(3 подхода)15 раз2 мин10 мин |
|  30.05.20 | **Разминка:**1.Круговые движения прямыми руками поочередно вперед назад2.Повороты корпуса, руки вытянуты по сторонам и параллельны полу, таз смотрит вперед, голова идет в сторону движения рук3.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 ногеСкакалка на левой ноге«Берпи с выпрыгивание и отжиманием.Прыжки с подниманием колен к груди.Махи ногамиМногоножка ( быстрая смена рук и ног)Выпады назадПружинистые наклоны.Упражнения на пресс**Растяжка** | Все упражнения по 10 раз в одну и другую сторону4 мин1 мин1 мин10 раз15 раз15 раз15 раз на каждую ногу15 раз30 раз10 мин |
|  |  |  |
|  |  |  |