**Календарно-тематическое планирование по спортивной гимнастике**

**(дистанционно) на май МУДО «ДЮСШ №1»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание занятий** | **Дата** |
| 1. Упражнения на развитие силы мышц ног: приседания; запрыгивание на возвышенность 30 см; прыжки в длину; прыжки из приседа. | 04.05.2020 |
| 2.Шпагаты, мост, наклоны;  - Равновесие «флажок», «ласточка»  - Стойка на голове, стойка на руках, шаги на руках. | 06.05.2020 |
| 3.Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса: поднимание туловища из положения, лежа на спине; из положения сидя на полу - поднимание ног в угол; с крестные движения ногами, приподнятыми от пола. | 08.05.2020 |
| 4. Упражнения на развитие выносливости: приседания на одной ноге; с гантелями; подтягивание на перекладине в хвате обычном, широком и с отягощением; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до положения угла, до касания; отжимание в упоре лежа руки на скамье; ноги на скамье; | 11.05.2020 |
| 5. Прыжки на скакалке (на 2 ногах, на правой, левой, в группировке). | 13.05.2020 |
| 7.Упражнения для рук и плечевого пояса: движения руками в различных направлениях, с разной скоростью и степенью мышечных усилий. Подтягивание в висе и сгибание рук в упоре быстро (возможно большое количество раз). | 15.05.2020 |
| 8.Упражнения для развития гибкости. Из стойки наклоны вперед с касанием ног лбом, из седа (ноги вместе, ноги врозь). Лежа на спине поднимание ног и касание носками пола за головой. Мост из положения, лежа, стоя. Стоя у стенки поднимание ноги как можно выше и удержание её на высоте пояса, плеч, головы. Шпагаты | 17.05.2020 |
| 9.Шпагаты, мост, наклоны;  - Равновесие «флажок», «ласточка»  - Стойка на голове, стойка на руках, шаги на руках. | 19.05.2020 |
| 10. Упражнения на развитие силы мышц ног: приседания; запрыгивание на возвышенность 30 см; прыжки в длину; прыжки из приседа. | 21.05.2020 |
| 11.Прыжки на скакалке (на 2 ногах , на правой, левой, в группировке. | 23.05.2020 |
| 12.Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса: поднимание туловища из положения, лежа на спине; из положения сидя на полу - поднимание ног в угол; скрестные движения ногами, приподнятыми от пола. | 25.05.2020 |
| 13.Упражнения для развития гибкости. Из стойки наклоны вперед с касанием ног лбом, из седа (ноги вместе, ноги врозь). Лежа на спине поднимание ног и касание носками пола за головой. Мост из положения, лежа, стоя. Стоя у стенки поднимание ноги как можно выше и удержание её на высоте пояса, плеч, головы. Шпагаты | 27.05.2020 |
| 14.Упражнения на развитие силы мышц ног: приседания; запрыгивание на возвышенность 30 см; прыжки в длину; прыжки из приседа. | 29.05.2020 |
| 15. Упражнения на развитие выносливости: приседания на одной ноге; с гантелями; подтягивание на перекладине в хвате обычном, широком и с отягощением; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до положения угла, до касания; отжимание в упоре лежа руки на скамье; ноги на скамье; | 30.05.2020 |