**Календарно-тематическое планирование по тяжелой атлетике**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дата** | | **Содержание занятий** |
| 01.04.2020 | | Упражнения для растяжку мышц. Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях. (макс. Количество раз)  Упражнения на пресс.  Подъемы ног за голову с касанием носками пола из положения лежа (4 подхода по 30 раз)  Прыжки боком вправо-влево (макс.кол.раз)  Отжимания узким хватом (3 \* 30)  Отжимания широким хватом (3\* 30)  Приседания классические (3 \* 30)  Приседания с выпрыгиванием(3\*30)  Прыжки на скакалке(макс.кол.раз) |
| 02.04.2020 | | Пресс  Скручивания (3\*20)  Скакалка (максимум)  Отжимания с колен(3\*20)  Скакалка(максимум)  Приседания глубокие(3\*30)  Скакалка(максимум) |
| 04.04.2020 | | Разминка  Наклоны, повороты, вращения. (по максимуму)  Отжимания узким хватом(3\*30)  Приседания классические(3\*30)  Скакалка (по максимуму) |
| 05.04.2020 | | Разминка  Упражнения на пресс  Складка на полу(3\*30)  Отжимания широким хватом(3\*30)  Скакалка(максимум)  Приседания с выпрыгиванием(3\*20) |
| 07.04.2020 | | Упражнения для растяжку мышц. Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях. (макс. Количество раз)  Упражнения на пресс.  Подъемы ног за голову с касанием носками пола из положения лежа (4 подхода по 30 раз)  Прыжки боком вправо-влево (макс.кол.раз)  Отжимания узким хватом (3 \* 30)  Отжимания широким хватом (3\* 30)  Приседания классические (3 \* 30 )  Приседания с выпрыгиванием(3\*30)  Прыжки на скакалке(макс.кол.раз) |
| 08.04.2020 | | Пресс  Скручивания (3\*20)  Скакалка (максимум)  Отжимания с колен(3\*20)  Скакалка(максимум)  Приседания глубокие(3\*30)  Скакалка(максимум) |
| 09.04.2020 | | Упражнения на разминку. Наклоны, повороты, вращения туловищем.  Скакалка (максимум)  Приседания (3\*30)  Отжимания с колен (3\*30)  Планка(по максимуму)  Подъем ног лежа на спине(4\*30)  Приседания с выпрыгиванием(4\*30) |
| 11.04.2020 | | Разминка  Упражнения на пресс  Складка на полу(3\*30)  Отжимания широким хватом(3\*30)  Скакалка(максимум)  Приседания с выпрыгиванием(3\*20) |
| 12.04.2020 | | Упражнения на разминку. Наклоны, повороты, вращения туловищем.  Скакалка (максимум)  Приседания (3\*30)  Отжимания с колен (3\*30)  Планка(по максимуму)  Подъем ног лежа на спине(4\*30)  Приседания с выпрыгиванием(4\*30) |
| 14.04.2020 | | Упражнения для растяжки мышц. Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях.(макс. Количество раз)  Упражнения на пресс.  Подъемы ног за голову с касанием носками пола из положения лежа (4 подхода по 30 раз)  Прыжки боком вправо-влево (макс.кол.раз)  Отжимания узким хватом(3 \* 30)  Отжимания широким хватом(3\* 30)  Приседания классические(3 \* 30 )  Приседания с выпрыгиванием(3\*30)  Прыжки на скакалке (макс.кол.раз) |
| 15.04.2020 | | Пресс  Скручивания (3\*20)  Скакалка (максимум)  Отжимания с колен(3\*20)  Скакалка(максимум)  Приседания глубокие(3\*30)  Скакалка(максимум) |
| 16.04.2020 | | Разминка  Упражнения на пресс  Складка на полу (3\*30)  Отжимания широким хватом(3\*30)  Скакалка(максимум)  Приседания с выпрыгиванием(3\*20) |
| 18.04.2020 | Упражнения для растяжки мышц. Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях.(макс. Количество раз)  Упражнения на пресс.  Подъемы ног за голову с касанием носками пола из положения лежа (4 подхода по 30 раз)  Прыжки боком вправо-влево (макс.кол.раз)  Отжимания узким хватом (3 \* 30)  Отжимания широким хватом (3\* 30)  Приседания классические (3 \* 30 )  Приседания с выпрыгиванием(3\*30)  Прыжки на скакалке(макс.кол.раз) | |
| 19.04.2020 | | Упражнения на разминку. Наклоны, повороты, вращения туловищем.  Скакалка (максимум)  Приседания (3\*30)  Отжимания с колен (3\*30)  Планка (по максимуму)  Подъем ног лежа на спине (4\*30)  Приседания с выпрыгиванием (4\*30) |
| 21.04.2020 | | Разминка  Упражнения на пресс  Складка на полу (3\*30)  Отжимания широким хватом(3\*30)  Скакалка (максимум)  Приседания с выпрыгиванием (3\*20) |
| 22.04.2020 | | Скакалка (прыгаем минуту, минуту отдых)  Планка (по максимуму)  Отжимания (3\*30)  Приседания с выпрыгиванием(3\*30)  Выпады статические(3\*30) на каждую ногу |
| 23.04.2020 | | Упражнения для растяжки мышц. Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях. (макс. Количество раз)  Упражнения на пресс.  Подъемы ног за голову с касанием носками пола из положения лежа (4 подхода по 30 раз)  Прыжки боком вправо-влево (макс.кол.раз)  Отжимания узким хватом (3 \* 30)  Отжимания широким хватом (3\* 30)  Приседания классические ( 3 \* 30 )  Приседания с выпрыгиванием (3\*30)  Прыжки на скакалке(макс.кол.раз) |
| 25.04.2020 | | Разминка  Упражнения на пресс  Складка на полу(3\*30)  Отжимания широким хватом(3\*30)  Скакалка(максимум)  Приседания с выпрыгиванием(3\*20) |
| 26.04.2020 | | Разминка. Наклоны, повороты.  Упражнения на пресс.  Скручивания(3\*30)  Складка(3\*30)  Обратные скручивания(3\*30)  Отжимания узким и широким хватом(3\*30)  Приседания с узкой постановкой ног(3\*30)  Выпады (3\*30)  Планка (по максимуму)  Лодочка(3\*30) |
| 28.04.2020 | | Упражнения на разминку. Наклоны, повороты, вращения туловищем.  Скакалка (максимум)  Приседания (3\*30)  Отжимания с колен (3\*30)  Планка (по максимуму)  Подъем ног лежа на спине(4\*30)  Приседания с выпрыгиванием(4\*30) |
| 29.04.2020 | | Упражнения для растяжки мышц. Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях. (макс. Количество раз)  Упражнения на пресс.  Подъемы ног за голову с касанием носками пола из положения лежа (4 подхода по 30 раз)  Прыжки боком вправо-влево (макс.кол.раз)  Отжимания узким хватом (3 \* 30)  Отжимания широким хватом (3\* 30)  Приседания классические (3 \* 30)  Приседания с выпрыгиванием (3\*30)  Прыжки на скакалке (макс.кол.раз) |
| 30.04.2020 | | Разминка  Упражнения на пресс  Складка на полу (3\*30)  Отжимания широким хватом (3\*30)  Скакалка(максимум)  Приседания с выпрыгиванием (3\*20)  Выпады переменные (3\*20) на каждую ногу |