**Календарно-тематическое планирование по спортивной гимнастике**

**(дистанционно) на апрель 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. | 01.04.2020 |
| 2.Шпагаты, мост, наклоны;  - Равновесие «флажок», «ласточка»  - Стойка на голове, стойка на руках, шаги на руках. | 02.04.2020 |
| 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. | 03.04.2020 |
| 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; | 06.04.2020 |
| 5. Прыжки на скакалке (на 2 ногах, на правой, левой, в группировке). | 07.04.2020 |
| 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). | 08.04.2020 |
| 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 | 09.04.2020 |
| 9.Шпагаты, мост, наклоны;  - Равновесие «флажок», «ласточка»  - Стойка на голове, стойка на руках, шаги на руках. | 10.04.2020 |
| 10. Упражнения на развитие силы мышц ног: приседания; запрыгивание на возвышенность 30 см; прыжки в длину; прыжки из приседа. | 13.04.2020 |
| 11.Прыжки на скакалке (на 2 ногах , на правой, левой, в группировке. | 14.04.2020 |
| 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. | 15.04.2020 |
| 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 | 16.04.2020 |
| 14.Упражнения на развитие силы мышц ног: приседания; запрыгивание на возвышенность 30 см; прыжки в длину; прыжки из приседа. | 17.04.2020 |
| 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; | 20.04.2020 |
| 16. Прыжки на скакалке (на 2 ногах, на правой, левой, в группировке). | 21.04.2020 |
| 17.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). | 22.04.2020 |
| 18.Упражнения в равновесии. Ходьба и бег по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, по бревну (высота 0,5 м.) | 23.04.2020 |
| 19.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. | 24.04.2020 |
| 20.Шпагаты, мост, наклоны;  - Равновесие «флажок», «ласточка»  - Стойка на голове, стойка на руках, шаги на руках. | 27.04.2020 |
| 21.Упражнения на развитие силы мышц ног: приседания; запрыгивание на возвышенность 30 см; прыжки в длину; прыжки из приседа. | 28.04.2020 |
| 22.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; | 29.04.2020 |
| 23. Прыжки на скакалке (на 2 ногах, на правой, левой,  в группировке). | 30.04.2020 |