**Календарно-тематическое планирование по легкой атлетике**

**с 31.01.2022 по 15.02.2022г. (дистанционно)**

**тренеры: Горбунов М.М., Южалкина О.Н., Глазкова А.А.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Дата** | **Темы занятий** |
| 30.01.2022 | Техника безопасности при выполнение упражнений с предметами и без предметов.-Спортивная обувь и форма. Разминка. ОРУ на месте.Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног. 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 местезахлест голени назад. Ходьба выпадами, Упражнения на мышцы спины и прессаУпражнения на гибкость,Растяжка.  |
| 31.01.2022 | Теория - Легкая атлетика. Правила соревнованийРазминка. Бег на месте ОРУ на месте.Разминка. ОРУ на месте. Ходьба на носках- на пятках- на внешней и внутренней стороне стопы. Семенящий бег на месте-поднимание бедра на местезахлест голени назад. Ходьба выпадами. Махи на месте около стены на каждую ногу по 15 разМахи в сторону Упражнения на коленные суставы и стопы. Прыжки через короткую скакалку на 2 ногах.Растяжка.Дыхательные упражнения. |
| 01.02.2022 | Теория – Легкая атлетика. Правила соревнованийРазминка. Бег на месте ОРУ на месте.Разминка Ходьба на носках- на пятках- на внешней и внутренней стороне стопы. Семенящий бег на месте-поднимание бедра на местезахлест голени назад. Ходьба выпадами. Махи на месте около стены на каждую ногу по 15 разМахи в сторону Упражнения на коленные суставы и стопы. Выпрыгивания вверх.Многоножка (быстрая смена рук и ног)Упражнения на мышцы пресса и спины. Растяжка. |
| 02.02.2022 | Ходьба на месте Дыхательные упражнения.ОРУ в шаге. Упражнения на растяжку.Прыжки на одной, двух ногах.Прыжки с подниманием колен к груди.Махи ногами Многоножка ( быстрая смена рук и ног)ВыпадыПружинистые наклоны. Упражнения на пресс.Растяжка. |
| 03.02.2022 | ОРУ на месте. Махи ногами около стены.Упр. На коленные суставы.Прыжки на одной, двух ногахСтатические упражнения, связанные с сохранением максимальной амплитуды «кузнечик», поднимание туловища на носкеМногоножка (быстрая смена рук и ног)Упражнения на гибкостьУпражнения на пресс и спину - поднимание туловища из положения лежа, лодочка, ножницы.Дыхательные упражнения.Растяжка |
| 04.02.2022 | Разминка. Ору в движении.Пружинистые наклоны на мышцы спины. Бег на месте. Специальные беговые упр. на месте с максимальной частотой рук и ног. Махи ногамиВыпрыгивания вверхВыпрыгивания с продвижением вперед.Растяжка.Дыхательные упр. |
| 05.02.2022 | Теория - Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Упражнения на развитие связочного аппарата рук и ног. ОРУ на месте и в движений по 1 серии. Бег на месте.Дыхательные упр.Ходьба на носкахна пятках-семенящий шаг -Выпады-Шаг с высоким подниманием бедра Захлестывание голени назад-Перешагивания и перепрыгивания через небольшие предметы Подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине.Упражнения на гибкостьДыхательные упражнения. |
| 06.02.2022 | Теория – травмы и их предупреждения.Ходьба на носках на пятках на внешней и внутренней стороне стопы. семенящий шаг на месте поднимание бедра на местезахлест голени.Упр. на коленные суставы.Ходьба с пятки на носок.Махи ногами у стены.Прыжки через короткую скакалку.Дыхательные упражнения.Растяжка. |
| 07.02.2022 | Теория -основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.Бег на месте.ОРУ на местеУпр. на мышцы спины (наклоны повороты)Ходьба на носкахна пятках на внешней и внутренней стороне стопы.ВыпадыВыпрыгивания вверх.Упражнения на месте с эспандером на мышцы рук.- Отжимания с колен и из положения лежа.Приседания Выпрыгивания вверх.Дыхательные упражнения.Растяжка. |
| 08.02.2022 | Теория- Режим дня. Разминка. ОРУ на месте. Бег на месте.Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног.Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направленияхХодьба на носкахна пятках на внешней и внутренней стороне стопыХодьба выпадами, пригибнаяУпражнения на гибкость, выпады, перекаты, поднимание туловища из положения лежа, лодочка, выпрыгивания вперёд-вверх («лягушка»);Растяжка. |
| 09.02.2022 | Теория - Физическая культура и спорт в РоссииРазминка.Бег на месте. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног. Специальные беговые упр. на месте с максимальной работой рук и ног. Выпрыгивания вперёд-вверх («лягушка»), «кузнечик», Дыхательные упражнения. Ходьба выпадами, пригибнаяМногоскоки на месте.Упражнения на пресс и спину - поднимание туловища из положения лежаУпр. на мышцы спины.Растяжка. |
| 10.02.2022 | Теория- Питьевой режим течении дня.ОРУ на месте. Махи ногами около стены.Упр. На коленные суставы.Прыжки на одной, двух ногахПрыжки через короткую чередуя правую левую ногу( имитация бега)Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях.Многоскоки на месте. Упражнения на растяжку. |
| 11.02.2022 | Теория- Беседа о правильном режиме дня и гигиене.Разминка. Ору в движении.Пружинистые наклоны на мышцы спины. Бег на месте. Специальные беговые упражнения на месте с максимальной частотой рук и ног.Ходьба на носках на пятках на внешней и внутренней стороне стопысеменящий шаг на месте поднимание бедра на месте захлест голени. Ходьба выпадами, пригибнаяУпражнения на гибкость, выпады, перекаты, поднимание туловища из положения лежа, лодочка, выпрыгивания вперёд-вверх («лягушка»); Прыжки на одной, двух ногах. статические упражнения: Упражнения на растяжку. |
| 12.02.2022 | Теория- Беседа о правильном режиме дня и гигиене.Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног. Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях. Ходьба на носкахна пяткахна внешней и внутренней стороне стопы  Упражнения на гибкость Выпадыподнимание туловища из положения лежа, лодочка, выпрыгивания вперёд-вверх («лягушка»); Прыжки на одной, двух ногах. статические упражнения: маховые движения отдельных звеньев тела; пружинистые упражненияУпражнения на пресс и спину - поднимание туловища из положения лежа, лодочка, ножницы. Растяжка. |
| 13.02.2022 | Теория- Беседа о правильном режиме дня и гигиене.Разминка. ОРУ в движении Упр. на мышцы рук, спины.Имитационные упр. для метаний ПриседанияПодъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине.Растяжка. Дыхательные упражнения |
| 14.02.2022 | Теория – Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений.Разминка.Специально беговые упражнения на месте с максимальной частотой рук и ног. ОРУ на месте. Махи ногами около стеныСтатические упражненияВыпады.выпрыгивания вперёд-вверхУпражнения на мышцы пресса и мышцы спины.Семенящий шагДыхательные упражнения.  |
| 15.02.2022 | Теория- Режим дня.Разминка. ОРУ на месте. Спец. Беговые на месте с максимальной частотой рук и ног.- Перешагивание через ленту.Прыжки через короткую скакалку (имитация бега на места) на выносливость Имитационные упр. метаний.Растяжка.Многоножка (быстрая смена рук и ног)Поднимание колен около стены. маховые движения Пресс из положения лежаОтжимания с колен и из положения лежа. Растяжка упражнения на расслабления, с дыхательными упражнениями. |