**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 месте  захлест голени назад.  Ходьба выпадами,  Упражнения на мышцы спины и пресса  Упражнения на гибкость,  Растяжка. |
| 31.01.2022 | Теория - Легкая атлетика. Правила соревнований  Разминка. 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 месте  захлест голени назад.  Ходьба выпадами.  Махи на месте около стены на каждую ногу по 15 раз  Махи 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 соревнований  Разминка. 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 месте  захлест голени назад.  Ходьба выпадами.  Махи на месте около стены на каждую ногу по 15 раз  Махи 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)  Выпады  Пружинистые наклоны.  Упражнения на пресс.  Растяжка. |
| 03.02.2022 | ОРУ на месте.  Махи ногами около стены.  Упр. На коленные суставы.  Прыжки на одной, двух ногах  Статические упражнения, связанные с сохранением максимальной амплитуды  «кузнечик», поднимание туловища на носке  Многоножка (быстрая смена рук и ног)  Упражнения на гибкость  Упражнения 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 ногами  Выпрыгивания вверх  Выпрыгивания 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 носках  на 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 гибкость  Дыхательные 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 месте  захлест 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 месте  Упр. на мышцы спины (наклоны повороты)  Ходьба на носках  на пятках  на внешней и внутренней стороне стопы.  Выпады  Выпрыгивания 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 направлениях  Ходьба на носках  на пятках  на внешней и внутренней стороне стопы  Ходьба выпадами, пригибная  Упражнения на гибкость, выпады, перекаты, поднимание туловища из положения лежа, лодочка, выпрыгивания вперёд-вверх («лягушка»);  Растяжка. |
| 09.02.2022 | Теория - Физическая культура и спорт в России  Разминка.  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, пригибная  Многоскоки на месте.  Упражнения на пресс и спину - поднимание туловища из положения лежа  Упр. 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 ногах  Прыжки 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 стопы  семенящий шаг на месте  поднимание бедра на месте  захлест голени.  Ходьба выпадами, пригибная  Упражнения 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 носках  на пятках  на внешней и внутренней стороне стопы  Упражнения на гибкость  Выпады  поднимание туловища из положения лежа, лодочка, выпрыгивания вперёд-вверх («лягушка»);  Прыжки на одной, двух ногах.  статические упражнения:  маховые движения отдельных звеньев тела; пружинистые упражнения  Упражнения 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  Приседания  Подъем 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 стены  Статические упражнения  Выпады.  выпрыгивания вперёд-вверх  Упражнения на мышцы пресса и мышцы спины.  Семенящий шаг  Дыхательные 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 лежа  Отжимания с колен и из положения лежа.  Растяжка упражнения на расслабления, с дыхательными упражнениями. |