**Календарно-тематическое планирование по лёгкой атлетике**

**с 31.01.2022 по 15.02.2022 (дистанционно)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Дата** | **Темы занятий** |
| 31.01.2022 | *Развитие быстроты движения:*  1.И.п. Лечь на спину, ноги на весу врозь, руки вдоль туловища, опираются на пол.  *Задание.* В бастром темпе сводить и разводить скрестно прямые ноги, чередуя правую и левую ногу.  2. То же, но упор сидя, опираясь на предплечье, ноги врозь.  3. То же, но сед ноги врозь, руки за головой.  *Развитие силы:*  1.И.п. Упор, лёжа на определённой возвышенности 40-50 см.  *Задание.* Отжимание от возвышенности, сгибая и разгибая руки. Дыхание не задерживать.  2. То же, но упор, лёжа на полу.  3. То же, но упор, лёжа на полу, ноги на скамейке.  *Развитие скоростно-силовых качеств:*  1.И.п. Стойка ноги врозь, руки произвольно.  *Задание.* Темповые подскоки вверх.  2. То же, но сгибая ноги в коленях во время подскоков.  3. То же, Но касаясь руками ног. |
| 02.02.2022 | *Развитие быстроты движения:*  1.И.п. Лечь на спину, руки вдоль туловища.  *Задание.* В быстром темпе сгибать и разгибать ноги в тазобедренных и коленных суставах.  2. То же, но упор сидя, опираясь на предплечья.  3. То же, но упор сидя, руки сзади.  *Развитие силы:*  1.И.п. Упор, лёжа на полу.  *Задание.* Толчком рук переход в упор руки врозь и на оборот.  2. То же, но с хлопком ладонями в момент безопорного положения.  3. То же, но одновременно хлопок руками и ногами в безопорном положении.  *Развитие скоростно-силовых качеств:*  1.И.п. Стойка ноги врозь, правая (левая) впереди.  *Задание.* Темповые прыжки вверх на месте, чередуя смену ног в безопорном положении. Обращать внимание на полное выпрямление ног в прыжке и удержание плеч и головы в прямом положении.  2. То же, но темповые прыжки, на возвышенность 40-50 см и отталкиваясь от неё со сменой ног в безопорном положении.  3. То же, но в руках отягощение массой 2-3 кг |
| 04.02.2022 | *Развитие быстроты движения:*  1.И.п. Лечь на спину, руки вдоль туловища.  *Задание.* В быстром темпе наклоны к ногам, сгибании и разгибание туловища.  2. То же, но с отягощением 2-3 кг за головой.  3. То же, но руки с отягощением массой 3-5 кг вверху.  *Развитие силы:*  1.И.п. Стойка на коленях лицом к стенке на расстоянии 0,5 м, руки произвольно.  *Задание.* Сгибать и разгибать руки в упоре толчком о стенку.  2. То же, но на расстоянии 0,7 м.  3. То же, но с хлопком сзади после толчка руками о стенку.  *Развитие скоростно-силовых качеств:*  1.И.п. Основная стойка, скакалка сзади.  *Задание.* Темповые подскоки с промежуточным прыжком, прогнувшись назад. Сосредоточить внимание на вращение скакалки в лучезапястном суставе и на ритме прыжков.  2. То же, но на одной ноге, поднимая правую (левую) вперёд.  3. То же, но подскок в полушаге, чередуя правую (левую) ногу. |
| 07.02.2022 | *Развитие быстроты движения:*  1.И.п. Лечь животом на пол, руки вдоль туловища, ладонями опираясь на пол.  *Задание.* В быстром темпе прогибать спину, поднимая голову вверх.  Вдох делать перед прогибанием, выдох – опускаясь.  2. То же, но руки за головой.  3. То же, но руки с отягощением массой 1-3 кг вверху.  *Развитие силы:*  1.И.п. Упор стоя, опираясь на стойку или любой другой выступ.  *Задание.* Толчком обеих рук упор руки врозь и руки вместе.  2. То же, но с хлопком рук в безопорном положении.  3. То же, с хлопком, но в безопорном положении чередовать руки скрестно, руки врозь.  *Развитие скоростно-силовых качеств:*  1.И.п. Основная стойка, руки внизу.  *Задание.* Прыжки вверх со взмахом рук прогнувшись и с приземлением в досок. Во время приземления спину держать прямо, стараться устоять на месте.  2. То же, но в руках отягощение массой 1-3 кг.  3. То же, но в руках отягощение массой 3-5 кг. |
| 09.02.2022 | *Развитие быстроты движения:*  1.И.п. Вставать и подниматься на носках, тянуться руками вверх, затем возвращаться в и.п.  2. То же, но с отведением поочерёдно правой (левой) ноги назад-вверх, прогибаясь.  3. То же, но с разведением рук в стороны и прогибанием в грудной клетке.  *Развитие силы:*  1.И.п. Стойка ноги врозь, руки за головой.  *Задание.* Наклоны вперёд с отведением локтей и головы вверх-назад. Во время наклона спина прямая, смотреть вперёд. Вдох делать в начале упражнения, выдох - в конце.  2. То же, но с отягощением 2-3 кг.  *Развитие скоростно-силовых качеств:*  1.И.п. Основная стойка, руки на поясе.  Темповые подскоки на месте с поочерёдным приземлением на правую (левую) ногу и последующим возвращением в и.п. Плечи и голову держать прямо. Не напрягаться.  2.То же, но руки за головой.  3.То же, но в руках отягощение массой 3 кг. |
| 11.02.2022 | *Развитие быстроты движения:*  1.И.п. Упор присев.  *Задание.* Быстрый переход в горизонтальное равновесие поочерёдно на левой и правой ноге, руки вверх, в стороны с последующим возвращением в и.п. Вдох в начале равновесия, выдох – в упоре присев.  2. То же, с отягощением массой 2-3 кг.  3. То же, с отягощением массой 3-5 кг.  *Развитие силы:*  1.И.п. Лечь на спину, руки произвольно.  *Задание.* Вращать ноги по конусу сериями из 4-8 повторений в одну и другую стороны. Дыхание произвольное не задерживать.  2. То же, но из упора сидя, опираясь на предплечья.  3. То же, но из упора идя, руки сзади.  *Развитие скоростно-силовых качеств:*  1.И.п. Стойка ноги врозь, руки на поясе.  *Задание.* Три темповых подскока на месте, на четвёртом - поворот на 180 градусов с продолжением задания. Плечи держать прямо, лопатки отведены назад. Дыхание произвольное, не задерживать.  2. То же, но чередуя ноги вместе и ноги врозь с поворотом на 180 градусов.  3. То же, но чередовать ноги скрестно и ноги врозь с поворотом на 180 градусов. |
| 15.02.2022 | *Развитие быстроты движения:*  1.И.п. Лечь животом на пол, руки вдоль туловища, ладонями опираясь на пол.  *Задание.* В быстром темпе прогибать спину, поднимая голову вверх.  Вдох делать перед прогибанием, выдох – опускаясь.  2. То же, но руки за головой.  3. То же, но руки с отягощением массой 1-3 кг вверху.  *Развитие силы:*  1.И.п. Упор стоя, опираясь на стойку или любой другой выступ.  *Задание.* Толчком обеих рук упор руки врозь и руки вместе.  2. То же, но с хлопком рук в безопорном положении.  3. То же, с хлопком, но в безопорном положении чередовать руки скрестно, руки врозь.  *Развитие скоростно-силовых качеств:*  1.И.п. Основная стойка, руки внизу.  *Задание.* Прыжки вверх со взмахом рук прогнувшись и с приземлением в досок. Во время приземления спину держать прямо, стараться устоять на месте.  2. То же, но в руках отягощение массой 1-3 кг.  3. То же, но в руках отягощение массой 3-5 кг. |