

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. директора по УВР

МБУ ДО «ВДЮСШ им. В.Г. Румянцева»

«19» 12 2022г. Калачикова Е.Х.

« » 2022г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

МБУ ДО «ВДЮСШ им. В.Г. Румянцева»

« » 2022г. Нифонов В.В.

« » 2022г.

**Календарно-тематическое планирование учебно-тренировочных занятий
в форме дистанционного обучения по лёгкой атлетике с 17.01.2022 по 31.01.2022 тренер-преподаватель: Рожина Т.И.
Спортивно-оздоровительная группа**

17.01.	19.01.	21.01.
ОРУ на 5-10 минут. Все задание делаем по 2 подхода: 1.Рабочая стойка. Корпус прямая. Работа на стопы. Поднимаемся на носочки по 10 раз; 2.Стоим на левой ноге. Поднимаемся на носочки правой по 10 раз; 3.Стоим на правой ноге. Поднимаемся на носочки левой по 10 раз; 4. Рабочая стойка. Стоим на носочках и перекатом переходим на пятки(носок на себя) по 10 раз; Упражнения на гибкость.	ОРУ на 5-10 минут. Специально-беговые упражнения, все задания делаем на 20 секунд, по 2 подхода: - бег с высоким подниманием бедра, - с захлестом голени назад, - разножка (легкие прыжки), - глубокая разножка (прыжки из выпада), - прыжки «дизэрэцкэй», - прыжки «дизэрэцкэй» с высоким подъемом бедра, - упражнение «печатная машинка». Упражнения на гибкость.	ОРУ на 5-10 минут. Все задания делаем по 2 раза: 1.Упражнения на стопы по 10 раз, 2.Прыжки на месте на левой ноге 10 раз, 3.Прыжки на месте на правой ноге 10 раз, 4.Прыжки на месте на двух ногах 10 раз, 5.Прыжки с ноги на ногу(дизэрэцкэй) 10 раз, 6.Прыжки в сторону через линию 10 раз, 7.Прыжки с поворотами 10 раз. Упражнения на гибкость.
24.01.	26.01.	28.01.
ОРУ на 5-10 минут. Все задание делаем по 2 подхода: 1.Выпады шаг левой ногой вперед по 5 раз; 2.Выпады шаг правой ногой вперед по 5 раз; 3.Выпады шаги в левую сторону по 5 раз; 4.Выпады шаги в правую сторону по 5 раз; 5.Прыжковая глубокая разножка по 5 раз. Упражнения на гибкость.	ОРУ на 5-10 минут. Все задания делаем по 2 подхода: 1. Медленный подъем ног по 5 раз; 2. Складка к ногам по 5 раз; 3. Ножницы по 5 раз; 4. Велосипед 5 раз; 5. Лягте на живот, упражнение «лодочка», подъем прямых рук и ног. Упражнения на гибкость.	ОРУ на 5-10 минут. Все задания делаем по 2 подхода: 1.Упражнения на стопы по 10 раз, 2.Прыжки на месте на левой ноге 10 раз, 3.Прыжки на месте на правой ноге 10 раз, 4.Прыжки на месте на двух ногах 10 раз, 5.Прыжки с ноги на ногу(дизэрэцкэй) 10 раз, 6.Прыжки с поворотами 10 раз. Упражнения на гибкость.
31.01.	-	-
ОРУ на 5-10 минут. Все задание делаем по 2 подхода: 1.Рабочая стойка. Корпус прямая. Работа на стопы. Поднимаемся на носочки по 10 раз; 2.Стоим на левой ноге. Поднимаемся на носочки правой по 10 раз; 3.Стоим на правой ноге. Поднимаемся на носочки левой по 10 раз; 4. Рабочая стойка. Стоим на носочках и перекатом переходим на пятки(носок на себя) по 10 раз; Упражнения на гибкость.	-	-

