**ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ**

для самостоятельной подготовки в форме дистанционного обучения   
для обучающихся **БУ 3 г.о.** МБУДО ДЮСШ **по виду спорта «ЛАПТА»** (тренер-преподаватель **Правдухин И.А**.)   
на период **с 30 октября по 7 ноября 2021 года**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **02.11.2021г.** | **03.11.2021 г.** | **07.11.2021г.** |
| Лапта  (3 г.о.) | Общая и специальная разминка 10-15 мин.  СБУ   * С высоким подыманием бедра. * С захлестыванием голени назад. * Со взмахом прямых ног в перед. * Правым, левым боком с крестным шагом. * Выпрыгивание на каждый шаг. * Прыжки на правой левой ноге.   КСУ   * Приседания руки за головой 2х20 раз. * Выпрыгивание из упора присев 2х20 раз. * Сгибание разгибание рук в упоре лежа (отжимания) 2х15 раз. * Скручивания лёжа на полу 2х20 раз. * Прыжки подтягивая колени к груди 2х20 раз.   Упражнения с теннисным мячом   * Подбрасывать мяч из руки в руку перед собой, контролируя его пальцами. Начинать на уровне головы, затем поднимать руки вверх и опускать их до уровня коленей. * Подбросить мяч вверх, сесть и поймать его.   Кросс 1 км.  Заминка -5 мин. | Общая и специальная разминка 10-15 мин.  СБУ   * С высоким подыманием бедра. * С захлестыванием голени назад. * Со взмахом прямых ног в перед. * Правым, левым боком с крестным шагом. * Выпрыгивание на каждый шаг. * Прыжки на правой левой ноге.   КСУ   * Приседания руки за головой 2х20 раз. * Выпрыгивание из упора присев 2х20 раз. * Сгибание разгибание рук в упоре лежа (отжимания) 2х15 раз. * Скручивания лёжа на полу 2х20 раз. * Прыжки подтягивая колени к груди 2х20 раз.   Упражнения с теннисным мячом   * Подбросив мяч вверх как можно выше и выполнить одно быстрое приседание 20 * Броски мяча в стену 50 раз.   Кросс 1 км.  Заминка -5 мин. | Общая и специальная разминка 10-15 мин.  СБУ   * С высоким подыманием бедра. * С захлестыванием голени назад. * Со взмахом прямых ног в перед. * Правым, левым боком с крестным шагом. * Выпрыгивание на каждый шаг. * Прыжки на правой левой ноге.   КСУ   * Приседания руки за головой 2х20 раз. * Выпрыгивание из упора присев 2х20 раз. * Сгибание разгибание рук в упоре лежа (отжимания) 2х15 раз. * Скручивания лёжа на полу 2х20 раз. * Прыжки подтягивая колени к груди 2х20 раз.   Упражнения с теннисным мячом   * Ловля мяча подбросив вверх 50 раз. * Набрасывание мяча над кругом 50 раз.   Кросс 1 км.  Заминка -5 мин. |