**ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ**

для самостоятельной подготовки в форме дистанционного обучения 3 класс отделение «Лапта»

с 23.03.2020 г. по 29.03.2020 г.

**РАСПИСАНИЕ**: Понедельник 17.00 - 18.30 Среда 17.00 - 18.30 Пятница 17.00-18.30 Воскресенье 15.00 - 16.30

Обратная связь с родителями и детьми осуществляется через группы ВК в соц. сети Интернет

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вид спорта**  **Класс** | **ПОНЕДЕЛЬНИК**  **23.03.2020 г.** | **СРЕДА**  **25.03.2020 г.** | **ПЯТНИЦА**  **27.03.2020 г.** | **ВОСКРЕСЕНЬЕ**  **29.03.2020 г.** |
| **Лапта**  **( 3 класс)** | **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 - 20 раз. * Опускание на колено – 20 раз. * Выпрыгивание из низкого седа – 20 раз. * Сгибание разгибание рук в упоре лежа – 20 раз. * Пресс – 20 раз. * Прыжки подтягивая колени к груди - 20 раз.   **Упражнения с теннисным мячом:**   * Подбрасывание мяча над кругом подачи 100 раз   Кросс 1,5 – 2 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 - 20 раз. * Опускание на колено – 20 раз. * Выпрыгивание из низкого седа – 20 раз. * Сгибание разгибание рук в упоре лежа – 20 раз. * Пресс – 20 раз. * Прыжки подтягивая колени к груди - 20 раз.   **Упражнения с теннисным мячом:**   * Бросок мяча в стену (расстояние 5-6 м) - 100 раз. | **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 - 20 раз. * Опускание на колено – 20 раз. * Выпрыгивание из низкого седа – 20 раз. * Сгибание разгибание рук в упоре лежа – 20 раз. * Пресс – 20 раз. * Прыжки подтягивая колени к груди - 20 раз.   **Упражнения с теннисным мячом:**   * Ловля свечи - 100 раз.   Кросс 1,5 – 2 км.  Заминка -5 мин. | **Общая и специальная разминка** -  10-15 мин.  **Упражнения с теннисным мячом**:  1. 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.  2. Перебрасывание мяча из руки в руку под ногой в положении выпада.  3. Вращение мяча вокруг шеи. Мяч подбрасывать из руки в руку в одну, затем в другую сторону. Учащиеся начальной школы мяч перекладывают, а не перебрасывают.  4. Вращение мяча вокруг талии.  5. Вращение мяча вокруг коленей. Ноги вместе и согнуты в коленях, а спина как можно прямее.  6. Вращение мяча вокруг голени. Нога, вокруг которой вращают, выставлена вперед.  7. Перебрасывание мяча из руки в руку под ногой, высоко поднимая колено. Упражнение выполняется сначала правой рукой под правой ногой, а затем правой рукой под левой ногой.  8. Вращение мяча вокруг ног по восьмерке, стоя на месте. Вращение выполняется в две стороны. Спереди – когда мяч передают под ногами спереди. Сзади – когда мяч передают между ногами сзади.  9. Вращение мяча вокруг различных частей тела по восьмерке: тело – ноги, тело – шея, шея – ноги, тело – правая нога и тело – левая нога. |

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ**

для самостоятельной подготовки в форме дистанционного обучения 3 класс отделение «Лапта»

с 30.03.2020 г. по 05.04.2020 г.

**РАСПИСАНИЕ**: Понедельник 17.00 - 18.30 Среда 17.00 - 18.30 Пятница 17.00-18.30 Воскресенье 15.00 - 16.30

Обратная связь с родителями и детьми осуществляется через группы ВК в соц. сети Интернет.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид спорта  Класс | **ПОНЕДЕЛЬНИК**  **30.03.2020 г.** | **СРЕДА**  **01.04.2020 г.** | **ПЯТНИЦА**  **03.04.2020 г.** | **ВОСКРЕСЕНЬЕ**  **05.04.2020 г.** |
| Лапта  ( 3 класс) | **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 - 20 раз. * Опускание на колено – 20 раз. * Выпрыгивание из низкого седа – 20 раз. * Сгибание разгибание рук в упоре лежа – 20 раз. * Пресс – 20 раз. * Прыжки подтягивая колени к груди - 20 раз.   **Упражнения с теннисным мячом:**   * Подбрасывание мяча над кругом подачи - 100 раз.   Кросс 1,5 – 2 км.  заминка - 5 мин. | **Общая и специальная разминка** - 10-15 мин.  **Прыжковые упражнения:**   1. С места в длину, отталкиваясь обеими ногами. Можно выполнять боком или с поворотами. 2. Тройные или пятерные, отталкиваясь обеими ногами или одной. 3. Передвигаясь вперёд на носочках. 4. Передвигаясь вперёд по лестнице (и вверх, и вниз). 5. На одной ноге, удерживая вторую за голеностоп то сзади, то спереди. 6. Подтягивая колени как можно выше — к груди. 7. Вверх из полуприседа или приседа. 8. На месте, с подъёмом рук вверх и хлопком над головой, то соединяя, то расставляя стопы. 9. Серии прыжков вверх с места или с разбега, цель — взять висящий над головой предмет.   **КСУ:**   * Приседания - 20 раз. * Опускание на колено – 20 раз. * Выпрыгивание из низкого седа – 20 раз. * Сгибание разгибание рук в упоре лежа – 20 раз. * Пресс – 20 раз. * Прыжки подтягивая колени к груди - 20 раз.   **Упражнения с теннисным мячом:**   * Бросок мяча в стену (расстояние 5-6 м) - 100 раз. | **Общая и специальная разминка** - 10-15 мин.  **КСУ**   * Приседания - 20 раз. * Опускание на колено – 20 раз. * Выпрыгивание из низкого седа – 20 раз. * Сгибание разгибание рук в упоре лежа – 20 раз. * Пресс – 20 раз. * Прыжки подтягивая колени к груди - 20 раз.   **Упражнения с теннисным мячом:**   * Ловля свечи - 100 раз.   Кросс 1,5 – 2 км  заминка -5 мин. | **Общая и специальная разминка** -  10-15 мин.  ***Бросок – ловля, бросок – ловля:***  1. Удерживая в руках два мяча, поочередно бросать их в пол и ловить. Постепенно увеличивать скорость выполнения.  2. То же, но с шагами на месте. Мяч ударяется в пол одновременно с постановкой ноги. В первом случае – одноименной ногой, а во втором случае – разноименной.  3. То же, но во время ходьбы. Постепенно увеличивать скорость ходьбы, переходя впоследствии на медленный бег.  4. Поочередные броски мячей из-за спины над плечами. Левый мяч бросать над левым плечом и ловить левой рукой, а правый – над правым и ловить правой рукой.  5. Поочередные броски двух мячей в пол одной рукой. Игрок держит по мячу в каждой руке и выполняет бросок мяча правой рукой в пол немного справа от себя. Затем берет второй мяч в правую руку и тоже бросает его в пол, но немного слева от себя. Ловит первый мяч двумя руками или одной, мяч, подлетев вверх после отскока, опускается вниз. Повторить упражнение.  6. То же, но мяч бросают снизу вверх.  ***Бросок - бросок, ловля – ловля:***  7. Стоя с двумя мячами и удерживая их перед собой. Броски двух мячей в пол с небольшим интервалом и ловля их после отскока. Бросок мяча правой (левой) рукой немного отстает от броска левой (правой) рукой. Аналогично получается и ловля.  8. То же, но бросок вверх.  9. Стоя с двумя мячами и удерживая перед собой. Подбросить правый мяч вверх, левый бросить в пол перед собой, поймать правый мяч правой (левой) рукой, а затем левый левой (правой) рукой. Проделав несколько раз, бросать мячи наоборот. |

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ**

для самостоятельной подготовки в форме дистанционного обучения 3 класс отделение «Лапта»

с 06.04.2020 г. по 12.04.2020 г.

**РАСПИСАНИЕ**: Понедельник 17.00 - 18.30 Среда 17.00 - 18.30 Пятница 17.00-18.30 Воскресенье 15.00 - 16.30

Обратная связь с родителями и детьми осуществляется через группы ВК в соц. сети Интернет.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид спорта  Класс | ПОНЕДЕЛЬНИК  06.04.2020 г. | СРЕДА  08.04.2020 г. | ПЯТНИЦА  10.04.2020 г. | ВОСКРЕСЕНЬЕ  12.04.2020 г. |
| Лапта  ( 3 класс) | **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 - 20 раз. * Опускание на колено - 20 раз. * Выпрыгивание из низкого седа – 20 раз. * Сгибание разгибание рук в упоре лежа – 20 раз. * Пресс – 20 раз. * Прыжки подтягивая колени к груди - 20 раз.   **Упражнения с теннисным мячом:**   * Подбрасывание мяча над кругом подачи - 100 раз.   Кросс 1,5 – 2 км.  Заминка -5 мин. | **Общая и специальная разминка** 10-15 мин.  **Прыжковые упражнения**:   1. Прыжок на возвышение, обратно — с поворотом на 180°. 2. «В глубину»: с возвышения и обратно. 3. «В глубину»: на возвышение, а обратно — прыгая в длину. 4. На возвышение, а обратно — прыгая вверх, в высоту. 5. Прыжки с одной возвышенности на другую. 6. Серийные через возвышения или барьеры. Можно выполнять боком или с поворотами.   **КСУ**   * Приседания - 20 раз. * Опускание на колено – 20 раз. * Выпрыгивание из низкого седа – 20 раз. * Сгибание разгибание рук в упоре лежа – 20 раз. * Пресс – 20 раз. * Прыжки подтягивая колени к груди - 20 раз.   **Упражнения с теннисным мячом:**   * Бросок мяча в стену (расстояние 5-6 м) - 100 раз | **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 - 20 раз. * Опускание на колено – 20 раз. * Выпрыгивание из низкого седа – 20 раз. * Сгибание разгибание рук в упоре лежа – 20 раз. * Пресс – 20 раз. * Прыжки подтягивая колени к груди - 20 раз.   **Упражнения с теннисным мячом:**   * Ловля свечи – 100 раз.   Кросс 1,5 – 2 км.  Заминка -5 мин. | **Общая и специальная разминка**  - 10-15 мин.  **У стены:**  ***Бросок – ловля, бросок – ловля***  1. Удерживая в руках два мяча около головы, поочередно бросать их в стену и ловить. Постепенно увеличивать скорость.  2. То же, но мячи бросать снизу.  3. Стоя на расстоянии 4-6 м от стены, бросать мячи один за другим в пол, а после отскока, чтобы возвращались в руки бросающего игрока. Выполняется без остановки.  4. Стоя на расстоянии 4-6 м от стены, бросать мячи один за другим в стену так, чтобы, отскочив от стены, они ударялись в пол и возвращались в руки бросающего игрока. Выполняется без остановки.  5. То же, но с «петлей» вокруг тела (шеи, ноги). Петлю выполнять в разные стороны.  6. То же, но с перебрасыванием мяча за спиной из рук в руки и обратно.  7. То же, но надо увеличивать расстояние и высоту броска. После ловли игрок должен успеть ударить мячом в пол, прежде, чем послать его в стену.  8. Стоя на расстоянии 4-6 м от стены, бросать мячи один за другим в стену так, чтобы, отскочив от стены, они сразу попадали в руки игрока без предварительного удара в пол. |