**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 спортаКласс | **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 кмзаминка -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 спортаКласс | ПОНЕДЕЛЬНИК06.04.2020 г. | СРЕДА08.04.2020 г. | ПЯТНИЦА10.04.2020 г. | ВОСКРЕСЕНЬЕ12.04.2020 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.  |