ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ

для самостоятельной подготовки в форме дистанционного обучения для обучающихся 1 класса МБУДО ДЮСШ  
по виду спорта Лапта (тренер-преподаватель Правдухин И.А.) на период с 15 июня по 21 мая 2020года

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 15.06.2020г. | 20.06.2020г. | 21.06.2020г. |
| Лапта  (1 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 руки за головой 20 раз. * Выпрыгивание из упора присев 20 раз. * Сгибание разгибание рук в упоре лежа (отжимания) 20раз. * Скручивания лёжа на полу 20 раз. * Прыжки подтягивая колени к груди 20 раз.   Упражнения с теннисным мячом   * Стоя в выпаде правой (левой) ногой вперед, выполнять броски мяча в пол ногой. 1 – бросать правой, а ловить левой, и наоборот; 2 – бросать и ловить правой (левой) рукой. * Сильные броски мяча в пол и ловля сразу после отскока сначала той же рукой, затем другой.   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 20 раз. * Выпрыгивание из упора присев 20 раз. * Сгибание разгибание рук в упоре лежа (отжимания) 20 раз. * Скручивания лёжа на полу 20 раз. * Прыжки подтягивая колени к груди 20 раз.   Упражнения с теннисным мячом   * Подбросив мяч вверх как можно выше и выполнить 2 быстрых приседании. * Броски мяча в стену 100 раз.   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 20 раз. * Выпрыгивание из упора присев 20 раз. * Сгибание разгибание рук в упоре лежа (отжимания) 20 раз. * Скручивания лёжа на полу 20 раз. * Прыжки подтягивая колени к груди 20 раз.   Упражнения с теннисным мячом   * Ловля мяча подбросив вверх 80 раз. * Набрасывание мяча над кругом 100 раз.   Заминка -5 мин. |