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. |