**План занятий дистанционного обучения.**

**Селёдкин А.В.**

**ГНП-3**

**06.04.2020г.**

- комплекс ОРУ с мячом

- жонглирование мячём

- стрейчинг с мячом

- теоретическая часть – просмотр видеоматериала с игр по лапте.

**08.04.2020г.**

- Ходьба на месте – 1 мин.

- Бег на месте – 2 мин.

- Комплекс ОРУ – 5 мин.

- Спец.бег.упражнения на месте – 6 мин.(20 сек. делать, 20 сек. пауза)

- Упражнения на растяжку – 8 мин.

- отжимания

- упор лежа-упор присев и обратно прыжком

**10.04.2020г.**

- комплекс ОРУ с мячом

- прыжковые и беговые упражнения с использованием мяча

- стрейчинг с мячом

- теоретическая часть – чтение и изучение материалов «Судейская практика в игре «Лапта».

**План занятий дистанционного обучения.**

**Селёдкин А.В.**

**УТГ - 2**

**06.04.2020г.**

- Ходьба на месте – 1 мин.

- Бег на месте – 2 мин.

- упор лежа-упор присев и обратно прыжком

- прыжки через скакалку

- планка на локтях

- лежа на животе «лодочка»

- упражнение на пресс «книжка»

**07.04.2020г.**

- комплекс ОРУ с мячом

- прыжковые и беговые упражнения с использованием мяча

- жонглирование мячём

- стрейчинг с мячом

- теоретическая часть – просмотр видеоматериала с игр по лапте.

**08.04.2020г.**

- Ходьба на месте – 1 мин.

- Бег на месте – 2 мин.

- Комплекс ОРУ – 5 мин.

- Спец.бег.упражнения на месте – 6 мин.(20 сек. делать, 20 сек. пауза)

- Упражнения на растяжку – 8 мин.

- отжимания

- упор лежа-упор присев и обратно прыжком

**09.04.2020г.**

- комплекс ОРУ с мячом

- прыжковые и беговые упражнения с использованием мяча

- стрейчинг с мячом

- теоретическая часть – просмотр видеоматериалов с игр по лапте

**10.04.2020г.**

- ходьба на месте – 1 мин.

- бег на месте – 2 мин.

- велосипед из положения стойка на лопатках

- быстрые прыжки вперед-назад, ноги вместе

- быстрые прыжки вправо-влево, ноги вместе

- быстрые прыжки ноги скрестно, ноги врозь

- чередование бег с высоким подниманием бедра и бег с захлестом голени

- прыжки вверх на носках

**11.04.2020г.**

- комплекс ОРУ с мячом

- прыжковые и беговые упражнения с использованием мяча

- стрейчинг с мячом

- теоретическая часть – чтение и изучение материалов «Судейская практика в игре «Лапта».

**12.04.2020г.**

- Ходьба на месте – 1 мин.

- Бег на месте – 2 мин.

- упор лежа-упор присев и обратно прыжком

- прыжки через скакалку

- планка на локтях

- лежа на животе «лодочка»

- упражнение на пресс «книжка»