|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **План занятий дистанционного обучения.**  **Горбунов П.Н.**  **БУ-1, БУ-2, БУ-3** | | | | | |
| Дата | **БУ 1**  **2009 и младше.** | **БУ 3**  **2006-2008** | **БУ 4**  **2003-2005** | **Этап** |
| 26.10.2020  27.10.2020 | Ходьба на месте,  Маховые движения в исходном положение стоя. | Спортивная ходьба  из медленного в быстрый темп (5мин) разминка в Движении  (махи, повороты, наклоны) | Спортивная ходьба  из медленного в быстрый темп (5мин) разминка в Движении  (махи, повороты, наклоны) | Подг. |
| Координационные упражнения, броски мяча в стену (правой и левой) по 30раз. | Жонглирование мячами, попеременные броски в стену. Броски из положения сидя. | Жонглирование мячами, попеременные броски в стену. Броски из положения сидя. | Осн. |
| Упражнения на пресс, отжимания. | Упражнения на растяжку, отжимания 20 раз (5 серий) приседания 15 раз 4 серии | Упражнения на растяжку, отжимания 20 раз (5 серий) приседания 15 раз 4 серии. Подтягивание. | Закл. |
| 28.10.2020  29.10.2020 | л/а упражнения в движении. С нарастающим темпом. | Бег на месте. Разминка в движении. | Ходьба и комплексные упражнения в движении верхнего корпуса.(Махи, Наклоны, Повороты) | Подг. |
| Прыжки с мячом в руках, со сменой ног и направлении. | Ведение мяча на месте со сменой рук, направлений. Смена темпа при выполнении упражнений. | Имитация броска и правильность технических элементов без мяча (напрыжка, финты). Подход при броске к игроку. | Осн. |
| Наклоны и отжимания. Прыжки на скакалке. | Приседания и выполнение прыжков в вверх из положения присед (3 серии по 15 раз). | Отжимания. Подтягивание. Пресс. (максимально) | Закл. |
| 30.10.2020  31.10.2020 | Ходьба. Разминка в положение стоя руки на поясе. | Спортивная ходьба  из медленного в быстрый темп (5мин) разминка в Движении  (махи, повороты, наклоны) | Ходьба на месте. Разминка в движение со сменой элементов поворотов корпуса и маховых движений. | Подг. |
| Броски мяча в положение сидя на расстояние. | Жонглирование мячами, попеременные броски в стену. Броски из положения сидя. | Жонглирование на ходу со сменой положения.(вперед, спиной) Броски в стену сидя. | Осн. |
| Прыжки на скакалке. | Упражнения на растяжку, отжимания 20 раз (5 серий) приседания 15 раз 4 серии. Подтягивание. | Отжимания. Подтягивание. Пресс. (максимально | Закл. |
| 2.11.2020  3.11.2020 | Ходьба на месте,  Маховые движения в исходном положение стоя. | Спортивная ходьба  из медленного в быстрый темп (5мин) разминка в Движении  (махи, повороты, наклоны) | Спортивная ходьба  из медленного в быстрый темп (5мин) разминка в Движении  (махи, повороты, наклоны) | Подг. |
| Координационные упражнения, броски мяча в стену (правой и левой) по 30 раз. | Жонглирование мячами, попеременные броски в стену. Броски из положения сидя. | Жонглирование мячами, попеременные броски в стену. Броски из положения сидя. | Осн. |
| Упражнения на пресс, отжимания. | Упражнения на растяжку, отжимания 20 раз (5 серий) приседания 15 раз 4 серии | Упражнения на растяжку, отжимания 20 раз (5 серий) приседания 15 раз 4 серии. Подтягивание. | Закл. |
| 4.11.2020  5.11.2020 | л/а упражнения в движении. С нарастающим темпом. | Ходьба и комплексные упражнения в движении верхнего корпуса (махи, наклоны, повороты). | Бег на месте. Разминка в движении. | Подг. |
| Прыжки с мячом в руках, со сменой ног и направлении. | Имитация броска и правильность технических элементов без мяча (напрыжка, финты). Подход при броске к игроку. | Ведение мяча на месте со сменой рук, направлений. Смена темпа при выполнении упражнений. | Осн. |
| Наклоны и отжимания. Прыжки на скакалке. | Отжимания. Подтягивание. Пресс. (максимально) | Приседания и выполнение прыжков в вверх из положения присед (3 серии по 15 раз) | Закл. |
| 6.11.2020  7.11.2020 | Ходьба. Разминка в положение стоя руки на поясе. | Спортивная ходьба  из медленного в быстрый темп (5мин) разминка в Движении  (махи, повороты, наклоны) | Ходьба на месте. Разминка в движение со сменой элементов поворотов корпуса и маховых движений. | Подг. |
| Броски мяча в положение сидя на расстояние. | Жонглирование мячами, попеременные броски в стену. Броски из положения сидя. | Жонглирование на ходу со сменой положения (вперед, спиной). Броски в стену сидя. | Осн. |
| Прыжки на скакалке. | Упражнения на растяжку, отжимания 20 раз (5 серий) приседания 15 раз 4 серии. Подтягивание. | Отжимания. Подтягивание. Пресс. (максимально | Закл. |
| 9.11.2020  10.11.2020 | Ходьба на месте,  Маховые движения в исходном положение стоя. | Спортивная ходьба  из медленного в быстрый темп (5мин) разминка в Движении  (махи, повороты, наклоны) | Спортивная ходьба  из медленного в быстрый темп (5мин) разминка в Движении  (махи, повороты, наклоны) | Подг. |
| Координационные упражнения, броски мяча в стен (правой и левой) по 30раз. | Жонглирование мячами, попеременные броски в стену. Броски из положения сидя. | Жонглирование мячами, попеременные броски в стену. Броски из положения сидя. | Осн. |
| Упражнения на пресс, отжимания. | Упражнения на растяжку, отжимания 20 раз (5 серий) приседания 15 раз 4 серии | Упражнения на растяжку, отжимания 20 раз (5 серий) приседания 15 раз 4 серии. Подтягивание. | Закл. |
| 12.11.2020г  13.11.2020 | Ходьба на месте,  Маховые движения в исходном положение стоя. | Спортивная ходьба  из медленного в быстрый темп (5мин) разминка в Движении  (махи, повороты, наклоны) | Спортивная ходьба  из медленного в быстрый темп (5мин) разминка в Движении  (махи, повороты, наклоны) | Подг. |
| Координационные упражнения, броски мяча в стену (правой и левой) по 30раз. | Жонглирование мячами, попеременные броски в стену. Броски из положения сидя. | Жонглирование мячами, попеременные броски в стену. Броски из положения сидя. | Осн. |
| Упражнения на пресс, отжимания. | Упражнения на растяжку, отжимания 20 раз (5 серий) приседания 15 раз 4 серии | Упражнения на растяжку, отжимания 20 раз (5 серий) приседания 15 раз 4 серии. Подтягивание. | Закл. |
| 14.11.2020  15.11.2020 | л/а упражнения в движении. С нарастающим темпом. | Бег на месте. Разминка в движении. | Ходьба и комплексные упражнения в движении верхнего корпуса.(Махи, Наклоны, Повороты) | Подг. |
| Прыжки с мячом в руках, со сменой ног и направлении. | Ведение мяча на месте со сменой рук, направлений. Смена темпа при выполнении упражнений. | Имитация броска и правильность технических элементов без мяча (напрыжка, финты). Подход при броске к игроку. | Осн. |
| Наклоны и отжимания. Прыжки на скакалке. | Приседания и выполнение прыжков в вверх из положения присед (3 серии по 15 раз). | Отжимания. Подтягивание. Пресс. (максимально) | Закл. |
| 16.11.2020  17.11.2020 | Ходьба. Разминка в положение стоя руки на поясе. | Спортивная ходьба  из медленного в быстрый темп (5мин) разминка в Движении  (махи, повороты, наклоны) | Ходьба на месте. Разминка в движение со сменой элементов поворотов корпуса и маховых движений. | Подг. |
| Броски мяча в положение сидя на расстояние. | Жонглирование мячами, попеременные броски в стену. Броски из положения сидя. | Жонглирование на ходу со сменой положения (вперед, спиной). Броски в стену сидя. | Осн. |
| Прыжки на скакалке. | Упражнения на растяжку, отжимания 20 раз (5 серий) приседания 15 раз 4 серии. Подтягивание. | Отжимания. Подтягивание. Пресс. (максимально) | Закл. |
| 18.11.2020  19.11.2020 | Ходьба на месте,  Маховые движения в исходном положение стоя. | Спортивная ходьба  из медленного в быстрый темп (5мин) разминка в Движении  (махи, повороты, наклоны) | Спортивная ходьба  из медленного в быстрый темп (5мин) разминка в Движении  (махи, повороты, наклоны) | Подг. |
| Координационные упражнения, броски мяча в стену (правой и левой) по 30раз. | Жонглирование мячами, попеременные броски в стену. Броски из положения сидя. | Жонглирование мячами, попеременные броски в стену. Броски из положения сидя. | Осн. |
| Упражнения на пресс, отжимания. | Упражнения на растяжку, отжимания 20 раз (5 серий) приседания 15 раз 4 серии | Упражнения на растяжку, отжимания 20 раз (5 серий) приседания 15 раз 4 серии. Подтягивание. | Закл. |
| 20.11.2020  21.11.2020 | л/а упражнения в движении. С нарастающим темпом. | Ходьба и комплексные упражнения в движении верхнего корпуса.(Махи, Наклоны, Повороты) | Бег на месте. Разминка в движении. | Подг. |
| Прыжки с мячом в руках, со сменой ног и направлении. | Имитация броска и правильность технических элементов без мяча (напрыжка, финты). Подход при броске к игроку. | Ведение мяча на месте со сменой рук, направлений. Смена темпа при выполнении упражнений. | Осн. |
| Наклоны и отжимания. Прыжки на скакалке. | Отжимания. Подтягивание. Пресс. (максимально) | Приседания и выполнение прыжков в вверх из положения присед (3 серии по 15 раз) | Закл. |
| 22.11.2020  23.11.2020 | Ходьба. Разминка в положение стоя руки на поясе. | Спортивная ходьба  из медленного в быстрый темп (5мин) разминка в Движении  (махи, повороты, наклоны) | Ходьба на месте. Разминка в движение со сменой элементов поворотов корпуса и маховых движений. | Подг. |
| Броски мяча в положение сидя на расстояние. | Жонглирование мячами, попеременные броски в стену. Броски из положения сидя. | Жонглирование на ходу со сменой положения.(вперед, спиной) Броски в стену сидя. | Осн. |
| Прыжки на скакалке. | Упражнения на растяжку, отжимания 20 раз (5 серий) приседания 15 раз 4 серии. Подтягивание. | Отжимания. Подтягивание. Пресс. (максимально | Закл. |
| 24.11.2020  25.11.2020 | Ходьба на месте,  Маховые движения в исходном положение стоя. | Спортивная ходьба  из медленного в быстрый темп (5мин) разминка в Движении  (махи, повороты, наклоны) | Спортивная ходьба  из медленного в быстрый темп (5мин) разминка в Движении  (махи, повороты, наклоны) | Подг. |
| Координационные упражнения, броски мяча в стену (правой и левой) по 30 раз. | Жонглирование мячами, попеременные броски в стену. Броски из положения сидя. | Жонглирование мячами, попеременные броски в стену. Броски из положения сидя. | Осн. |
| Упражнения на пресс, отжимания. | Упражнения на растяжку, отжимания 20 раз (5 серий) приседания 15 раз 4 серии | Упражнения на растяжку, отжимания 20 раз (5 серий) приседания 15 раз 4 серии. Подтягивание. | Закл. |
| 26.11.2020  27.11.2020 | Ходьба на месте,  Маховые движения в исходном положение стоя. | Спортивная ходьба  из медленного в быстрый темп (5мин) разминка в Движении  (махи, повороты, наклоны) | Спортивная ходьба  из медленного в быстрый темп (5мин) разминка в Движении  (махи, повороты, наклоны) | Подг. |
| Координационные упражнения, броски мяча в стену (правой и левой) по 30 раз. | Жонглирование мячами, попеременные броски в стену. Броски из положения сидя. | Жонглирование мячами, попеременные броски в стену. Броски из положения сидя. | Осн. |
| Упражнения на пресс, отжимания. | Упражнения на растяжку, отжимания 20 раз (5 серий) приседания 15 раз 4 серии | Упражнения на растяжку, отжимания 20 раз (5 серий) приседания 15 раз 4 серии. Подтягивание. | Закл. |
| 28.11.2020  29.11.2020 | л/а упражнения в движении. С нарастающим темпом. | Бег на месте. Разминка в движении. | Ходьба и комплексные упражнения в движении верхнего корпуса (махи, наклоны, повороты) | Подг. |
| Прыжки с мячом в руках, со сменой ног и направлении. | Ведение мяча на месте со сменой рук, направлений. Смена темпа при выполнении упражнений. | Имитация броска и правильность технических элементов без мяча (напрыжка, финты). Подход при броске к игроку. | Осн. |
| Наклоны и отжимания. Прыжки на скакалке. | Приседания и выполнение прыжков в вверх из положения присед.(з серии по 15 раз) | Отжимания. Подтягивание. Пресс. (максимально) | Закл. |
| 30.11.2020 | Ходьба. Разминка в положение стоя руки на поясе. | Спортивная ходьба  из медленного в быстрый темп (5мин) разминка в Движении  (махи, повороты, наклоны) | Ходьба на месте. Разминка в движение со сменой элементов поворотов корпуса и маховых движений. | Подг. |
| Броски мяча в положение сидя на расстояние. | Жонглирование мячами, попеременные броски в стену. Броски из положения сидя. | Жонглирование на ходу со сменой положения (вперед, спиной). Броски в стену сидя. | Осн. |
| Прыжки на скакалке. | Упражнения на растяжку, отжимания 20 раз (5 серий) приседания 15 раз 4 серии. Подтягивание. | Отжимания. Подтягивание. Пресс. (максимально | Закл. |