|  |
| --- |
| **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**  |
| 26.10.202027.10.2020 | 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. |
| 28.10.202029.10.2020 | 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. |
| 30.10.202031.10.2020 | 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. |
| 2.11.20203.11.2020 | 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. |
| 4.11.20205.11.2020 | 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. |
| 6.11.20207.11.2020 | 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. |
| 9.11.202010.11.2020 | 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. |
| 12.11.2020г13.11.2020 | 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. |
| 14.11.202015.11.2020 | 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. |
| 16.11.202017.11.2020 | 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. |
| 18.11.202019.11.2020 | 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. |
| 20.11.202021.11.2020 | 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. |
| 22.11.202023.11.2020 | 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. |
| 24.11.202025.11.2020 | 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. |
| 26.11.202027.11.2020 | 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. |
| 28.11.202029.11.2020 | 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. |