**План занятий отделения «Легкая атлетика» группы НП3, тренера – преподавателя Алексеенковой Н.А. на период ограничительных мероприятий в виде приостановления допуска обучающихся и их родителей (законных представителей) в МБОУ «Холмовская ДЮСШ»**

**с 01.06.2020 г. по 15.06.2020 г. (включительно)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Дата занятия | Комплексное упражнение | Домашнее задание |
| 1 | **Упражнения для шеи и туловища** | **01.06** |  Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища; поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений. | Отработка навыков |
| 2 | **Упражнения для шеи и туловища** | **03.06** |  Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений. | Отработка навыков |
| 3 | **Упражнения для развития ловкости**. | 05.06 | Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Упражнения в равновесии.  | Отработка навыков |
| 4 | **Упражнения для развития ловкости**. | 08.06 | Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Упражнения в равновесии.  | Отработка навыков |
| 5 | **Упражнения для рук и плечевого пояса**. | 10.06 | Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками разновременно, тоже во время ходьбы и бега. | Отработка навыков |
| 6 | **Упражнения для рук и плечевого пояса**. | 15.06 | Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками разновременно, тоже во время ходьбы и бега. | Отработка навыков |