**Легкая атлетика**

План заданий с 13.04.2020

Педагог дополнительного образования Полыгалова Л.В. 1-3группы

**По возобновлению занятий в отделениях, воспитанники должны сдать контрольные тесты по виду спорта, результаты которых будут занесены протокол.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Количество | Подходы | Время |
| 1 | Ходьба в комфортном темпе, далее на носочках и пяточках |  | 1 | 3 мин |
| 2 | Смена направления по сигналу в ходьбе, беге | 1 | 2 | 3 мин |
| 3 | Разгибание рук в плечевом суставе вверх и круговые движения в плечевых суставах | 5 | 1 | 2 мин |
| 4 | Наклоны в разные стороны | 2 | 5 | 3 мин |
| 5 | И. П. – лежа на спине. Поднять ногу и корпус вверх, упираясь руками в поясницу, а локти, поставив на пол. Подержать это положение, медленно считая до пяти, затем опустить корпус на пол. | 3 | 1 | 3 мин |
| 6 | Лежа на животе, подъем рук вперед-вверх. «Лодочка». | 5 | 2 | 3 мин |
| 7 | И.П. – стойка упор на коленях. На вдохе прогибается спина вниз, на выдохе – выгибается спина вверх. «Кошечка» | 5 | 2 | 3 мин |
| 8 | Приседания | 10 | 2 | 2 мин |
| 9 | Прыжки на одной ноге (правая и левая) | 10 | 2 | 3 мин |
| 10 | Прокатывание мяча в цель (кегли и т.д.) | 15 | 1 | 3 мин |
| 11 | Игра «Можно, нельзя» |  | 1 | 3 мин |
| 12 | Игра «Что в мешке» |  | 1 | 6 мин |