**Лучискенс Александр Викторович**

Объединение «Кроссфит»

Для обучающихся подготовлены следующие информационные материалы, согласно учебно-тематическому плану:

1. **Тема: Правила игры, техника и тактика игры стритбол (баскетбол), ОРУ, СФП.**
* Правила игры <https://www.youtube.com/watch?v=9zY01G1B8iE>
* <https://www.youtube.com/watch?v=f8OADiMeZBw>
* Техника и тактика игры в стритбол <https://www.youtube.com/watch?v=q0ndNqJ02Tk&t=50s>

<https://www.youtube.com/watch?v=_8LroNmq5Nw>

* Общие развивающие упражнения Таблица 1

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|   |  | группа3 г/о | Группа4 г/о | Группа5 г/о |
| РАЗМИНКА |
| 1 | Ходьба на месте, мин. | 1 мин. | 1 мин. | 1 мин. |
| 2 | Ходьба с высоким подниманием бедра, мин. | 1 мин. | 1 мин. | 1 мин. |
| 3 | Бег на месте, мин. | 1 мин. | 1 мин. | 1 мин. |
| 4 | Прыжки без скакалки, мин. | 1 мин. | 1 мин. | 1 мин. |
| 5 | Растяжка | 1 мин. | 1 мин. | 1 мин. |
| УПРАЖНЕНИЯ НА ПРЕСС |   |   |  |
| 1 | Планка на локтях, сек | 2\*30 сек. | 2\*60 сек | 2\*60 сек |
| 2 | Подъем корпуса | 2\*10 | 2\*20 | 2\*20 |
| 3 | Берпи | 3\*10 | 3\*15 | 3\*15 |
| 4 | Махи ногами лежа на спине, сек | 2\*30 сек. | 2\*60 сек | 2\*60 сек |
| УПРАЖНЕНИЯ НА РУКИ |  |  |  |
| 1 | Разведение рук в наклоне для рук и спины | 2\*20 | 2\*30 | 2\*30 |
| 2 | Разведение рук в стороны для плеч и груди | 2\*20 | 2\*30 | 2\*30 |
| 3 | Повороты гантелей для трицепса и плеч | 2\*20 | 2\*30 | 2\*30 |
| РАСТЯЖКА |   |   |  |
| 1 | Мостик | 30 сек. | 60 сек | 60 сек |
| 2 | Пресс и передняя поверхность бедер | 30 сек. | 60 сек | 60 сек |
| 3 | Складка | 30 сек. | 60 сек | 60 сек |
| 4 | «Кошка» для спины | 30 сек. | 60 сек | 60 сек |
| 5 | Растяжка бегуна | 30 сек. | 60 сек | 60 сек |
| 6 | Растяжка передней поверхности бедра | 30 сек. | 60 сек | 60 сек |

1. **Тема: Правила игры, техника и тактика игры футбол, ОРУ, СФП.**
* Правила игры: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLHklsZXGnLpHS1hbUbdUoHHoTGXw26UCq>
* Техника и тактика игры в мини-футбол <https://www.youtube.com/c/PerfectSkills?sub_confirmation=1>
* Общие развивающие упражнения Таблица 2

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|   |  | группа3 г/о | Группа4 г/о | Группа5 г/о |
| РАЗМИНКА |
| 1 | Подъемы на носках, мин. | 1 мин. | 1 мин. | 1 мин. |
|  2 | челночные прыжки, мин | 1 мин. | 1 мин. | 1 мин. |
| 3 | Бег, колени вверх | 1 мин. | 1 мин. | 1 мин. |
| 4 | Бег с захлестом | 1 мин. | 1 мин. | 1 мин. |
| 5 | Растяжка | 1 мин. | 1 мин. | 1 мин. |
| УПРАЖНЕНИЯ НА ПРЕСС |   |   |  |
| 1 | Книжка | 3\*15 | 3\*20 | 2\*60 сек |
| 2 | Супермен | 3\*20 | 3\*20 | 2\*20 |
| 3 | Планка на прямых руках, сек | 2\*30 сек. | 2\*60 сек | 3\*15 |
| 4 | Подьем ног лежа | 2\*20 | 2\*30 | 2\*60 сек |
| УПРАЖНЕНИЯ НА РУКИ |  |  |  |
| 1 | Жим на трицепс | 2\*20 | 2\*30 | 2\*30 |
| 2 | Разгибание рук на трицепс | 2\*20 | 2\*30 | 2\*30 |
| 3 | Обратные отжимания на трицепс | 2\*20 | 2\*30 | 2\*30 |
| 4 | Стойка на руках | 2\*20 | 2\*30 |  |
| РАСТЯЖКА |   |   |  |
| 1 | Мостик | 30 сек. | 60 сек | 60 сек |
| 2 | Пресс и передняя поверхность бедер | 30 сек. | 60 сек | 60 сек |
| 3 | Складка | 30 сек. | 60 сек | 60 сек |
| 4 | Растяжка бегуна | 30 сек. | 60 сек | 60 сек |
| 5 | Растяжка передней поверхности бедра | 30 сек. | 60 сек | 60 сек |

1. **Тема: Знания о физической культуре**

Просмотреть видеоролик «Оздоровительное значение физической культуры и спорта» <https://www.youtube.com/watch?v=kOxCjjMB9PU>

1. **Тема: Участие в мероприятиях** (Дистанционно, в формате онайн- теста)

<https://football.ru/f/%D1%82%D0%B5%D1%81%D1%82%D1%8B/>