**Pamokos planas žirmūnų sporto paplūdimyje**

1.Atvykus į vieta mokiniai atlieka pramankštą. (Dinaminę, statinę, begimus į kalniuką ar trumpai sužaidžia tinklinį) – mokytojas parenka.

2. Mokytojas paruošia 6 sporto stoteles. Kiekvienoje stotelėje dirbama 50s. Poilsis tarp stotelių 20s. Atliekus 6 stoteles ilsimės 1.30min. Ir taip užduotis atliekame 3 ratus.

 1 stotelė: Atsispaudimai nuo kelių. (savo tempu)

 2 stotelė: Pritūpimai su šuoliuku vietoje plačiai/siaurai paliečiant su ranka grindinį. (savo tempu)

 3 stotelė. Ant smėlio mokiniai vaikšto „meškute“ (ant keturių). – 4 žingsniai į priekį, 4 į dešinę, 4 žemyn, 4 į kairę. (savo tempu)

 4 stotelė. Mokiniai ant skersinių atlieka prisitraukimus. (savo tempu, leidžiama atsikabinti ir vėl daryti kol pasibaigs laikas)

 5 stotelė. Įtupstai su šuoliuku vietoje.(savo tempu)

 6 stotelė. Bėgimas ant smėlio nuo krepšinio aikštelės iki kranto. (savo tempu)

 Presas/ nugara: Dirbame 25s, poilsis tarp pratimų 10s. Poilsis pasibaigus ratui 40s. Darome tris ratus.

1. Ant smėlio laikome aukštą arba žemą lentą.
2. Gulint ant nugaros ištiestomis kojomis atsilenkimai (kojos nekyla).
3. Stovint ant keturių tiesiame priešingą ranką priešingą koją.

3.Refleksija, mokiniai pasidalina įspūdžiais apie treniruotę paplūdimyje, galbūt kitą kartą jie patys norės sukurti panašią treniruotę? Mokytojui leidus atsipalaidavimas vyksta vandenyje.