

Расписание индивидуальных занятий в форме дистанционного обучения с 01.06.2020 по 30.06.2020

Отделение «Волейбол» тренера-преподавателя О. Н. Мироновой

Занятия выполняются 3 раза в неделю

Дата	СОЗ-1	СОЗ-2	СОЗ-3	СОЗ-4	СОЗ-5
01.06.2020					
02.06.2020	<p>Ходьба и её разновидности:                      -На носках, руки вверх. (5 сек.)                      -На внешней стороне стопы , руки в стороны.(5 сек.)                      -Пальцы в замок перед грудью. Круговые движения кистями. (5 сек.)                      -Подскоки с поочерёдным отталкиванием и круговыми движениями рук вперёд и назад. (5 сек.)                      Медленный бег (3 мин.)                      -Упражнение для восстановления дыхания при ходьбе. Поднять рук в стороны вверх вдох носом, на четыре шага, опустить руки вниз выдох ртом, на один шаг.(45сек.)                      Общеразвивающие упражнения:  <b>I</b>                      Исходное положение: С</p>	<p>Ходьба и её разновидности:                      -На носках, руки вверх. (5 сек.)                      -На внешней стороне стопы , руки в стороны.(5 сек.)                      -Пальцы в замок перед грудью. Круговые движения кистями. (5 сек.)                      -Подскоки с поочерёдным отталкиванием и круговыми движениями рук вперёд и назад. (5 сек.)                      Медленный бег (3 мин.)                      -Упражнение для восстановления дыхания при ходьбе. Поднять рук в стороны вверх вдох носом, на четыре шага, опустить руки вниз выдох ртом, на один шаг.(45сек.)                      Общеразвивающие упражнения:  <b>I</b>                      Исходное положение: Сре                      дня стойка руки на пояс.                      1 - наклон головы влево</p>	<p>Ходьба и её разновидности:                      -На носках, руки вверх. (5 сек.)                      -На внешней стороне стопы , руки в стороны.(5 сек.)                      -Пальцы в замок перед грудью. Круговые движения кистями. (5 сек.)                      -Подскоки с поочерёдным отталкиванием и круговыми движениями рук вперёд и назад. (5 сек.)                      Медленный бег (3 мин.)                      -Упражнение для восстановления дыхания при ходьбе. Поднять рук в стороны вверх вдох носом, на четыре шага, опустить руки вниз выдох ртом, на один шаг.(45сек.)                      Общеразвивающие упражнения:  <b>I</b>                      Исходное положение:</p>		

	<p>редняя стойка руки на пояс.  1 - наклон головы влево  2 - наклон головы вправо  3 - наклон головы вперёд  4 - наклон головы назад (3-4 раза)  <b>II</b> И.п. Средняя стойка, правая рука вверх.  1-2 отведение рук назад  3-4 то же левая рука вверх (3-4 раза)  <b>III</b> И.п. средняя стойка кисти к плечам.  1-2-3-4 круговые вращения рука вперёд  5-6-7-8 круговые вращения руками назад. (3-4 раза)  <b>IV</b> И.п. средняя стойка руки на пояс.  1-2-3 пружинистые наклоны вперёд, руки вперёд  4- и.п. (3-4 раза)  <b>V</b> И.п. основная стойка.  1 - присесть руки вперёд  2 - и.п.  3 - присесть руки вперёд  4 - и.п. (3-4 раза)  Упражнения для развития гибкости:  - Исходное положение средняя</p>	<p>2 - наклон головы вправо  3 - наклон головы вперёд  4 - наклон головы назад (3-4 раза)  <b>II</b> И.п. Средняя стойка, правая рука вверх.  1-2 отведение рук назад  3-4 то же левая рука вверх (3-4 раза)  <b>III</b> И.п. средняя стойка кисти к плечам.  1-2-3-4 круговые вращения рука вперёд  5-6-7-8 круговые вращения руками назад. (3-4 раза)  <b>IV</b> И.п. средняя стойка руки на пояс.  1-2-3 пружинистые наклоны вперёд, руки вперёд  4- и.п. (3-4 раза)  <b>V</b> И.п. основная стойка.  1 - присесть руки вперёд  2 - и.п.  3 - присесть руки вперёд  4 - и.п. (3-4 раза)  Упражнения для развития гибкости:  - Исходное положение средняя стойка, набивной мяч массой 1 кг, в руках вверху. Круговые движения туловищем в левую и правую стороны, 1 мин.  - Исходное</p>	<p>Средняя стойка руки на пояс.  1 - наклон головы влево  2 - наклон головы вправо  3 - наклон головы вперёд  4 - наклон головы назад (3-4 раза)  <b>II</b> И.п. Средняя стойка, правая рука вверх.  1-2 отведение рук назад  3-4 то же левая рука вверх (3-4 раза)  <b>III</b> И.п. средняя стойка кисти к плечам.  1-2-3-4 круговые вращения рука вперёд  5-6-7-8 круговые вращения руками назад. (3-4 раза)  <b>IV</b> И.п. средняя стойка руки на пояс.  1-2-3 пружинистые наклоны вперёд, руки вперёд  4- и.п. (3-4 раза)  <b>V</b> И.п. основная стойка.  1 - присесть руки вперёд  2 - и.п.  3 - присесть руки вперёд  4 - и.п. (3-4 раза)  Упражнения для</p>		
--	---	--	---	--	--

	<p>стойка, набивной мяч массой 1 кг, в руках вверх. Круговые движения туловищем в левую и правую стороны, 1 мин.</p> <p>- Исходное положение средняя стойка, спиной к стенке на расстоянии 1.5-2 м, с мячом. Броски мяча с поворотом туловища в правую сторону и ловля его с левой стороны и наоборот, 5-10 раз.</p> <p>Упражнения для развития скорости:</p> <p>- Броски и ловля мяча у стены ( быстро )от10 до 20 раз.</p> <p>- Имитация удара с использованием гантелей ( масса 0,4 килограмм )от 6 до 12 раз.</p>	<p>положение средняя стойка, спиной к стенке на расстоянии 1.5-2 м, с мячом. Броски мяча с поворотом туловища в правую сторону и ловля его с левой стороны и наоборот, 5-10 раз.</p> <p>Упражнения для развития скорости:</p> <p>- Броски и ловля мяча у стены ( быстро )от10 до 20 раз.</p> <p>- Имитация удара с использованием гантелей ( масса 0,4 килограмм )от 6 до 12 раз.</p>	<p>развития гибкости:</p> <p>- Исходное положение средняя стойка, набивной мяч массой 1 кг, в руках вверх. Круговые движения туловищем в левую и правую стороны, 1 мин.</p> <p>- Исходное положение средняя стойка, спиной к стенке на расстоянии 1.5-2 м, с мячом. Броски мяча с поворотом туловища в правую сторону и ловля его с левой стороны и наоборот, 5-10 раз.</p> <p>Упражнения для развития скорости:</p> <p>- Броски и ловля мяча у стены ( быстро )от10 до 20 раз.</p> <p>- Имитация удара с использованием гантелей ( масса 0,4 килограмм )от 6 до 12 раз.</p>		
03.06.2020				<p>Ходьба и её разновидности:</p> <p>-На носках, руки вверх. (5 сек.)</p> <p>-На внешней стороне стопы , руки в стороны.(5 сек.)</p>	

				<p>-Пальцы в замок перед грудью. Круговые движения кистями. (5 сек.)</p> <p>-Подскоки с поочерёдным отталкиванием и круговыми движениями рук вперёд и назад. (5 сек.)</p> <p>Медленный бег (3 мин.)</p> <p>-Упражнение для восстановления дыхания при ходьбе. Поднять рук в стороны вверх вдох носом, на четыре шага, опустить руки вниз выдох ртом, на один шаг.(45сек.)</p> <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <p><b>I</b></p> <p>Исходное положение: Средняя стойка руки на пояс.</p> <p>1 - наклон головы влево</p> <p>2 - наклон головы вправо</p> <p>3 - наклон головы вперёд</p> <p>4 - наклон головы назад</p> <p>(3-4 раза)</p> <p><b>II</b> И.п. Средняя стойка, правая рука вверх.</p> <p>1-2 отведение рук назад</p> <p>3-4 то же левая рука вверх (3-4 раза)</p> <p><b>III</b> И.п. средняя стойка кисти к плечам.</p> <p>1-2-3-4 круговые вращения рука вперёд</p> <p>5-6-7-8 круговые</p>	
--	--	--	--	--	--

				<p>вращения руками назад. (3-4 раза) <b>IV</b> И.п. средняя стойка руки на пояс. 1-2-3 пружинистые наклоны вперед, руки вперед 4- и.п. (3-4 раза) <b>V</b> И.п. основная стойка. 1 - присесть руки вперед 2 - и.п. 3 - присесть руки вперед 4 - и.п. (3-4 раза) Упражнения для развития гибкости: - Исходное положение средняя стойка, набивной мяч массой 1 кг, в руках вверху. Круговые движения туловищем в левую и правую стороны, 1 мин. - Исходное положение средняя стойка, спиной к стенке на расстоянии 1.5-2 м, с мячом. Броски мяча с поворотом туловища в правую сторону и ловля его с левой стороны и наоборот, 5-10 раз. Упражнения для развития скорости: - Броски и ловля мяча у стены ( быстро )от10 до 20 раз. - Имитация удара с</p>	
--	--	--	--	---	--

				использованием гантелей ( масса 0,4 килограмм )от 6 до 12 раз.	
04.06.2020	<p>Ходьба и её разновидности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба перекатом с пятки на носок (5 сек)</li> <li>- ходьба с высоким подниманием бедра с хлопками под ногами (5 сек)</li> <li>- ходьба спиной вперёд медленный бег (3 мин)</li> </ul> <p>Упражнение для восстановления дыхания при ходьбе. Поднять рук в стороны вверх вдох носом, на четыре шага, опустить руки вниз выдох ртом, на один шаг.(45 сек)</p> <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <p><b>I</b> И.п. – средняя стойка, руки вверх. 1-2-3-4 Одновременные вращения руками вперед 5-6-7-8 Одновременные вращения руками назад (3-4 раза)</p> <p><b>II</b> И.п. – средняя стойка, руки на пояс. 1–2 – наклон влево, правая рука вверх; 3–4 – наклон вправо, левая рука вверх (3-4</p>	<p>Ходьба и её разновидности: - ходьба перекатом с пятки на носок (5 сек)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба с высоким подниманием бедра с хлопками под ногами (5 сек)</li> <li>- ходьба спиной вперёд медленный бег (3 мин)</li> </ul> <p>Упражнение для восстановления дыхания при ходьбе. Поднять рук в стороны вверх вдох носом, на четыре шага, опустить руки вниз выдох ртом, на один шаг.(45 сек)</p> <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <p><b>I</b> И.п. – средняя стойка, руки вверх. 1-2-3-4 Одновременные вращения руками вперед 5-6-7-8 Одновременные вращения руками назад (3-4 раза)</p> <p><b>II</b> И.п. – средняя стойка, руки на пояс. 1–2 – наклон влево, правая рука вверх; 3–4 – наклон вправо, левая рука вверх (3-4</p>			<p>Ходьба и её разновидности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба перекатом с пятки на носок (5 сек)</li> <li>- ходьба с высоким подниманием бедра с хлопками под ногами (5 сек)</li> <li>- ходьба спиной вперёд медленный бег (3 мин)</li> </ul> <p>Упражнение для восстановления дыхания при ходьбе. Поднять рук в стороны вверх вдох носом, на четыре шага, опустить руки вниз выдох ртом, на один шаг.(45 сек)</p> <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <p><b>I</b> И.п. – средняя стойка, руки вверх. 1-2-3-4 Одновременные вращения руками вперед 5-6-7-8 Одновременные вращения руками назад (3-4 раза)</p> <p><b>II</b> И.п. – средняя стойка, руки на пояс.</p>

	<p>левая рука вверх (3-4 раза)  <b>III</b> И.п. – широкая стойка руки на пояс.  1-2-3-4 Круговые движения туловища в правую сторону  5-6-7-8 Круговые движения туловища в левую сторону (3-4 раза)  <b>IV</b> И.п. – широкая стойка , руки на пояс.  1–2 – пружинистые наклоны вперед, коснуться руками правого и левого носка  3 – наклон назад, руками коснуться пяток;  4 – и.п.(3-4 раза)  <b>V</b> И.п. – основная стойка  1 - выпад вправо, сед на правую пятку, руки вперед  2 - и.п.  3 - выпад влево, сед на левую пятку, руки вперед  4 - и.п.(3-4 раза)  Упражнения для развития гибкости:  - Исходное положение, сидя на пятках, руки за спиной, пальцы сцеплены в</p>	<p>раза)  <b>III</b> И.п. – широкая стойка руки на пояс.  1-2-3-4 Круговые движения туловища в правую сторону  5-6-7-8 Круговые движения туловища в левую сторону (3-4 раза)  <b>IV</b> И.п. – широкая стойка , руки на пояс.  1–2 – пружинистые наклоны вперед, коснуться руками правого и левого носка  3 – наклон назад, руками коснуться пяток;  4 – и.п.(3-4 раза)  <b>V</b> И.п. – основная стойка  1 - выпад вправо, сед на правую пятку, руки вперед  2 - и.п.  3 - выпад влево, сед на левую пятку, руки вперед  4 - и.п.(3-4 раза)  Упражнения для развития гибкости:  - Исходное положение, сидя на пятках, руки за спиной, пальцы сцеплены в замок.  Прогибаясь в пояснице, наклоняться вперед и выпрямляться, (2-4 раз)  - Исходное положение, лежа на</p>			<p>1–2 – наклон влево, правая рука вверх;  3–4 – наклон вправо, левая рука вверх (3-4 раза)  <b>III</b> И.п. – широкая стойка руки на пояс.  1-2-3-4 Круговые движения туловища в правую сторону  5-6-7-8 Круговые движения туловища в левую сторону (3-4 раза)  <b>IV</b> И.п. – широкая стойка , руки на пояс.  1–2 – пружинистые наклоны вперед, коснуться руками правого и левого носка  3 – наклон назад, руками коснуться пяток;  4 – и.п.(3-4 раза)  <b>V</b> И.п. – основная стойка  1 - выпад вправо, сед на правую пятку, руки вперед  2 - и.п.  3 - выпад влево, сед на левую пятку, руки вперед  4 - и.п.(3-4 раза)  Упражнения для развития гибкости:  - Исходное</p>
--	--	---	--	--	--

	<p>замок. Прогибаясь в поясице, наклоняться вперед и выпрямляться, (2-4 раз)  - Исходное положение, лежа на спине, руки вдоль туловища. Прогибаясь в грудной клетке, опираясь на пол затылком, руки прижать к бедру, до отказа.(2-4 раза)  Упражнения для развития специальной быстроты:  - Бег лицом-спиной вперед 2х3 метра от 1 до 6 раз.  - Прыжки вверх с доставанием подвешенных мячей на разной высоте от 10 до 20 раз.</p>	<p>спине, руки вдоль туловища. Прогибаясь в грудной клетке, опираясь на пол затылком, руки прижать к бедру, до отказа.(2-4 раза)  Упражнения для развития специальной быстроты:  - Бег лицом-спиной вперед 2х3 метра от 1 до 6 раз.  - Прыжки вверх с доставанием подвешенных мячей на разной высоте от 10 до 20 раз.</p>			<p>положение, сидя на пятках, руки за спиной, пальцы сцеплены в замок. Прогибаясь в поясице, наклоняться вперед и выпрямляться, (2-4 раз)  - Исходное положение, лежа на спине, руки вдоль туловища. Прогибаясь в грудной клетке, опираясь на пол затылком, руки прижать к бедру, до отказа.(2-4 раза)  Упражнения для развития специальной быстроты:  - Бег лицом-спиной вперед 2х3 метра от 1 до 6 раз.  - Прыжки вверх с доставанием подвешенных мячей на разной высоте от 10 до 20 раз.</p>
05.06.2020				<p>Ходьба и её разновидности: - ходьба перекатом с пятки на носок (5 сек)  - ходьба с высоким подниманием бедра с хлопками под ногами (5 сек)  - ходьба спиной вперед медленный бег (3 мин)</p>	



				<p>Упражнение для восстановления дыхания при ходьбе. Поднять рук в стороны вверх вдох носом, на четыре шага, опустить руки вниз выдох ртом, на один шаг.(45 сек)</p> <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <p><b>I</b> И.п. – средняя стойка, руки вверх. 1-2-3-4 Одновременные вращения руками вперед 5-6-7-8 Одновременные вращения руками назад (3-4 раза)</p> <p><b>II</b> И.п. – средняя стойка, руки на пояс. 1–2 – наклон влево, правая рука вверх; 3–4 – наклон вправо, левая рука вверх (3-4 раза)</p> <p><b>III</b> И.п. – широкая стойка руки на пояс. 1-2-3-4 Круговые движения туловища в правую сторону 5-6-7-8 Круговые движения туловища в левую сторону (3-4 раза)</p> <p><b>IV</b> И.п. – широкая стойка , руки на пояс. 1–2 – пружинистые наклоны</p>	
--	--	--	--	---	--

				<p>вперед, коснуться руками правого и левого носка 3 – наклон назад, руками коснуться пяток; 4 – и.п.(3-4 раза) V И.п. – основная стойка 1 - выпад вправо, сед на правую пятку, руки вперед 2 - и.п. 3 - выпад влево, сед на левую пятку, руки вперёд 4 - и.п.(3-4 раза) Упражнения для развития гибкости: - Исходное положение, сидя на пятках, руки за спиной, пальцы сцеплены в замок. Прогибаясь в пояснице, наклоняться вперед и выпрямляться, (2-4 раз) - Исходное положение, лежа на спине, руки вдоль туловища. Прогибаясь в грудной клетке, опираясь на пол затылком, руки прижать к бедру, до отказа.(2-4 раза) Упражнения для развития специальной быстроты: - Бег лицом-спиной вперёд 2х3 метра от 1 до 6 раз. - Прыжки вверх с доставанием подвешенных мячей на</p>	
--	--	--	--	--	--

				разной высоте от 10 до 20 раз.	
06.06.2020	<p>Хотьба и её разновидности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на внутренней стороне стопы, руки в стороны (5 сек)</li> <li>- в полуприседе, руки на пояс (5 сек)</li> <li>- в приседе, руки на колени (5 сек)</li> </ul> <p>Медленный бег (3 мин.)</p> <p>-Упражнение для восстановления дыхания при ходьбе. Поднять рук в стороны вверх вдох носом, на четыре шага, опустить руки вниз выдох ртом, на один шаг.(45сек.)</p> <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <p><b>I</b> И.п. – основная стойка</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 - выпад правой ногой вперед;</li> <li>2 - и.п.</li> <li>3 - выпад левой ногой вперед</li> <li>4 - и.п. (3-4 раза)</li> </ul> <p><b>II</b> И.п. – упор присев.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 - прыжком в упор лежа</li> <li>2 - и.п.</li> <li>3 - прыжком в упор присев</li> </ul>		<p>Хотьба и её разновидности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на внутренней стороне стопы, руки в стороны (5 сек)</li> <li>- в полуприседе, руки на пояс (5 сек)</li> <li>- в приседе, руки на колени (5 сек)</li> </ul> <p>Медленный бег (3 мин.)</p> <p>-Упражнение для восстановления дыхания при ходьбе. Поднять рук в стороны вверх вдох носом, на четыре шага, опустить руки вниз выдох ртом, на один шаг.(45сек.)</p> <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <p><b>I</b> И.п. – основная стойка</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 - выпад правой ногой вперед;</li> <li>2 - и.п.</li> <li>3 - выпад левой ногой вперед</li> <li>4 - и.п. (3-4 раза)</li> </ul> <p><b>II</b> И.п. – упор присев.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 - прыжком в упор лежа</li> <li>2 - и.п.</li> <li>3 - прыжком в упор присев</li> </ul>		<p>Хотьба и её разновидности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на внутренней стороне стопы, руки в стороны (5 сек)</li> <li>- в полуприседе, руки на пояс (5 сек)</li> <li>- в приседе, руки на колени (5 сек)</li> </ul> <p>Медленный бег (3 мин.)</p> <p>-Упражнение для восстановления дыхания при ходьбе. Поднять рук в стороны вверх вдох носом, на четыре шага, опустить руки вниз выдох ртом, на один шаг.(45сек.)</p> <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <p><b>I</b> И.п. – основная стойка</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 - выпад правой ногой вперед;</li> <li>2 - и.п.</li> <li>3 - выпад левой ногой вперед</li> <li>4 - и.п. (3-4 раза)</li> </ul> <p><b>II</b> И.п. – упор присев.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 - прыжком в упор лежа</li> <li>2 - и.п.</li> <li>3 - прыжком в упор присев</li> </ul>

	<p>4 - и.п. (3-4 раза)  <b>III</b> И.п. средняя стойка  руки перед собой.  1 - 2 - рывки  согнутыми руками  назад  3 - 4 - то же прямыми  руками (3-4 раза)  <b>IV</b> И.п. упор присев  правую ногу назад.  1 - упор присев левую  ногу назад  2 - и.п.  3 - упор присев левую  ногу назад  4 - и.п. (3-4 раза)  <b>V</b> И.п. широкая стойка  руки за голову кисти в  замок.  1 - присед на правую  2 - и.п.  3 - присед на левую  4 - и.п. (3-4 раза)  Упражнения для  развития гибкости:  - Исходное  положение, упор сидя  на коленях.  Волнообразный  переход в упор лежа на  животе с  последующими  возвращениями в  исходное  положение, (3 - 5 раз.)  - Исходное  положение, стойка на  одной ноге, опираясь</p>		<p>4 - и.п. (3-4 раза)  <b>III</b> И.п. средняя стойка  руки перед собой.  1 - 2 - рывки  согнутыми руками  назад  3 - 4 - то же прямыми  руками (3-4 раза)  <b>IV</b> И.п. упор присев  правую ногу назад.  1 - упор присев левую  ногу назад  2 - и.п.  3 - упор присев левую  ногу назад  4 - и.п. (3-4 раза)  <b>V</b> И.п. широкая стойка  руки за голову кисти в  замок.  1 - присед на правую  2 - и.п.  3 - присед на левую  4 - и.п. (3-4 раза)  Упражнения для  развития гибкости:  - Исходное  положение, упор сидя  на коленях.  Волнообразный  переход в упор лежа на  животе с  последующими  возвращениями в  исходное  положение, (3 - 5 раз.)  - Исходное  положение, стойка на  одной ноге, опираясь</p>		<p>4 - и.п. (3-4 раза)  <b>III</b> И.п. средняя стойка  руки перед собой.  1 - 2 - рывки  согнутыми руками  назад  3 - 4 - то же прямыми  руками (3-4 раза)  <b>IV</b> И.п. упор присев  правую ногу назад.  1 - упор присев левую  ногу назад  2 - и.п.  3 - упор присев левую  ногу назад  4 - и.п. (3-4 раза)  <b>V</b> И.п. широкая стойка  руки за голову кисти в  замок.  1 - присед на правую  2 - и.п.  3 - присед на левую  4 - и.п. (3-4 раза)  Упражнения для  развития гибкости:  - Исходное  положение, упор сидя  на коленях.  Волнообразный  переход в упор лежа на  животе с  последующими  возвращениями в  исходное  положение, (3 - 5 раз.)  - Исходное  положение, стойка на  одной ноге, опираясь</p>
--	--	--	--	--	--

	<p>другой на гимнастическую стенку. Отклонение туловища назад до горизонтального положения и пружинистые наклоны к поднятой ноге с постепенным увеличением амплитуды и сменой положения ног, 6-10 раз.</p> <p>Упражнения для развития специальной быстроты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Прыжки со скакалкой от 10 до 20 раз , 3 серии.</li> <li>- Бег на месте от 10 до 15 секунд.</li> </ul>		<p>другой на гимнастическую стенку. Отклонение туловища назад до горизонтального положения и пружинистые наклоны к поднятой ноге с постепенным увеличением амплитуды и сменой положения ног, 6-10 раз.</p> <p>Упражнения для развития специальной быстроты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Прыжки со скакалкой от 10 до 20 раз , 3 серии.</li> <li>- Бег на месте от 10 до 15 секунд.</li> </ul>		<p>другой на гимнастическую стенку. Отклонение туловища назад до горизонтального положения и пружинистые наклоны к поднятой ноге с постепенным увеличением амплитуды и сменой положения ног, 6-10 раз.</p> <p>Упражнения для развития специальной быстроты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Прыжки со скакалкой от 10 до 20 раз , 3 серии.</li> <li>- Бег на месте от 10 до 15 секунд.</li> </ul>
07.06.2020		<p>Хотьба и её разновидности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на внутренней стороне стопы, руки в стороны (5 сек)</li> <li>- в полуприседе, руки на пояс (5 сек)</li> <li>- в приседе, руки на колени (5 сек)</li> </ul> <p>Медленный бег (3 мин.)</p> <p>-Упражнение для восстановления дыхания при ходьбе. Поднять рук в стороны вверх вдох носом, на четыре шага, опустить руки вниз выдох</p>	<p>Хотьба и её разновидности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на внутренней стороне стопы, руки в стороны (5 сек)</li> <li>- в полуприседе, руки на пояс (5 сек)</li> <li>- в приседе, руки на колени (5 сек)</li> </ul> <p>Медленный бег (3 мин.)</p> <p>-Упражнение для восстановления дыхания при ходьбе. Поднять рук в стороны вверх вдох носом, на</p>	<p>Хотьба и её разновидности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на внутренней стороне стопы, руки в стороны (5 сек)</li> <li>- в полуприседе, руки на пояс (5 сек)</li> <li>- в приседе, руки на колени (5 сек)</li> </ul> <p>Медленный бег (3 мин.)</p> <p>-Упражнение для восстановления дыхания при ходьбе. Поднять рук в стороны вверх вдох носом, на четыре шага, опустить руки вниз выдох</p>	<p>Хотьба и её разновидности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на внутренней стороне стопы, руки в стороны (5 сек)</li> <li>- в полуприседе, руки на пояс (5 сек)</li> <li>- в приседе, руки на колени (5 сек)</li> </ul> <p>Медленный бег (3 мин.)</p> <p>-Упражнение для восстановления дыхания при ходьбе. Поднять рук в стороны вверх вдох носом, на</p>

		<p>ртом, на один шаг.(45сек.) Общеразвивающие упражнения: <b>I</b> И.п. – основная стойка 1 - выпад правой ногой вперед; 2 - и.п. 3 - выпад левой ногой вперед 4 - и.п. (3-4 раза) <b>II</b> И.п. – упор присев. 1 - прыжком в упор лежа 2 - и.п. 3 - прыжком в упор присев 4 - и.п. (3-4 раза) <b>III</b> И.п. средняя стойка руки перед собой. 1 - 2 - рывки согнутыми руками назад 3 - 4 - то же прямыми руками (3-4 раза) <b>IV</b> И.п. упор присев правую ногу назад. 1 - упор присев левую ногу назад 2 - и.п. 3 - упор присев левую ногу назад 4 - и.п. (3-4 раза) <b>V</b> И.п. широкая стойка руки за голову кисти в замок. 1 - присед на правую 2 - и.п. 3 - присед на левую 4 - и.п. (3-4 раза)</p>	<p>четыре шага, опустить руки вниз выдох ртом, на один шаг.(45сек.) Общеразвивающие упражнения: <b>I</b> И.п. – основная стойка 1 - выпад правой ногой вперед; 2 - и.п. 3 - выпад левой ногой вперед; 4 - и.п. (3-4 раза) <b>II</b> И.п. – упор присев. 1 - прыжком в упор лежа 2 - и.п. 3 - прыжком в упор присев 4 - и.п. (3-4 раза) <b>III</b> И.п. средняя стойка руки перед собой. 1 - 2 - рывки согнутыми руками назад 3 - 4 - то же прямыми руками (3-4 раза) <b>IV</b> И.п. упор присев правую ногу назад. 1 - упор присев левую ногу назад 2 - и.п. 3 - упор присев левую ногу назад 4 - и.п. (3-4 раза) <b>V</b> И.п. широкая стойка руки за голову кисти в замок.</p>	<p>ртом, на один шаг.(45сек.) Общеразвивающие упражнения: <b>I</b> И.п. – основная стойка 1 - выпад правой ногой вперед; 2 - и.п. 3 - выпад левой ногой вперед 4 - и.п. (3-4 раза) <b>II</b> И.п. – упор присев. 1 - прыжком в упор лежа 2 - и.п. 3 - прыжком в упор присев 4 - и.п. (3-4 раза) <b>III</b> И.п. средняя стойка руки перед собой. 1 - 2 - рывки согнутыми руками назад 3 - 4 - то же прямыми руками (3-4 раза) <b>IV</b> И.п. упор присев правую ногу назад. 1 - упор присев левую ногу назад 2 - и.п. 3 - упор присев левую ногу назад 4 - и.п. (3-4 раза) <b>V</b> И.п. широкая стойка руки за голову кисти в замок. 1 - присед на правую 2 - и.п. 3 - присед на левую 4 - и.п. (3-4 раза)</p>	<p>четыре шага, опустить руки вниз выдох ртом, на один шаг.(45сек.) Общеразвивающие упражнения: <b>I</b> И.п. – основная стойка 1 - выпад правой ногой вперед; 2 - и.п. 3 - выпад левой ногой вперед; 4 - и.п. (3-4 раза) <b>II</b> И.п. – упор присев. 1 - прыжком в упор лежа 2 - и.п. 3 - прыжком в упор присев 4 - и.п. (3-4 раза) <b>III</b> И.п. средняя стойка руки перед собой. 1 - 2 - рывки согнутыми руками назад 3 - 4 - то же прямыми руками (3-4 раза) <b>IV</b> И.п. упор присев правую ногу назад. 1 - упор присев левую ногу назад 2 - и.п. 3 - упор присев левую ногу назад 4 - и.п. (3-4 раза) <b>V</b> И.п. широкая стойка руки за голову кисти в замок.</p>
--	--	---	--	---	--

		<p>Упражнения для развития гибкости:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Исходное положение, упор сидя на коленях. Волнообразный переход в упор лежа на животе с последующими возвращениями в исходное положение, (3 - 5 раз.)</li> <li>- Исходное положение, стойка на одной ноге, опираясь другой на гимнастическую стенку. Отклонение туловища назад до горизонтального положения и пружинистые наклоны к поднятой ноге с постепенным увеличением амплитуды и сменой положения ног, 6-10 раз.</li> </ul> <p>Упражнения для развития специальной быстроты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Прыжки со скакалкой от 10 до 20 раз , 3 серии.</li> <li>- Бег на месте от 10 до 15 секунд.</li> </ul>	<p>1 - присед на правую 2 - и.п. 3 - присед на левую 4 - и.п. (3-4 раза)</p> <p>Упражнения для развития гибкости:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Исходное положение, упор сидя на коленях. Волнообразный переход в упор лежа на животе с последующими возвращениями в исходное положение, (3 - 5 раз.)</li> <li>- Исходное положение, стойка на одной ноге, опираясь другой на гимнастическую стенку. Отклонение туловища назад до горизонтального положения и пружинистые наклоны к поднятой ноге с постепенным увеличением амплитуды и сменой положения ног, 6-10 раз.</li> </ul> <p>Упражнения для развития специальной быстроты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Прыжки со скакалкой от 10 до 20 раз , 3 серии.</li> </ul>	<p>Упражнения для развития гибкости:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Исходное положение, упор сидя на коленях. Волнообразный переход в упор лежа на животе с последующими возвращениями в исходное положение, (3 - 5 раз.)</li> <li>- Исходное положение, стойка на одной ноге, опираясь другой на гимнастическую стенку. Отклонение туловища назад до горизонтального положения и пружинистые наклоны к поднятой ноге с постепенным увеличением амплитуды и сменой положения ног, 6-10 раз.</li> </ul> <p>Упражнения для развития специальной быстроты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Прыжки со скакалкой от 10 до 20 раз , 3 серии.</li> <li>- Бег на месте от 10 до 15 секунд.</li> </ul>	<p>1 - присед на правую 2 - и.п. 3 - присед на левую 4 - и.п. (3-4 раза)</p> <p>Упражнения для развития гибкости:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Исходное положение, упор сидя на коленях. Волнообразный переход в упор лежа на животе с последующими возвращениями в исходное положение, (3 - 5 раз.)</li> <li>- Исходное положение, стойка на одной ноге, опираясь другой на гимнастическую стенку. Отклонение туловища назад до горизонтального положения и пружинистые наклоны к поднятой ноге с постепенным увеличением амплитуды и сменой положения ног, 6-10 раз.</li> </ul> <p>Упражнения для развития специальной быстроты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Прыжки со скакалкой от 10 до 20 раз , 3 серии.</li> </ul>
--	--	--	---	--	---

			- Бег на месте от 10 до 15 секунд.		- Бег на месте от 10 до 15 секунд.
08.06.2020					
09.06.2020	<p>Хотьба и её разновидности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на внутренней стороне стопы, руки в стороны (5 сек)</li> <li>- в полуприседе, руки на пояс (5 сек)</li> <li>- в приседе, руки на колени (5 сек)</li> </ul> <p>Медленный бег (3 мин.)</p> <p>-Упражнение для восстановления дыхания при ходьбе. Поднять рук в стороны вверх вдох носом, на четыре шага, опустить руки вниз выдох ртом, на один шаг.(45сек.)</p> <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <p><b>I</b> И.п. – основная стойка</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 - выпад правой ногой вперед;</li> <li>2 - и.п.</li> <li>3 - выпад левой ногой вперед</li> <li>4 - и.п. (3-4 раза)</li> </ul> <p><b>II</b> И.п. – упор присев.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 - прыжком в упор лежа</li> <li>2 - и.п.</li> </ul>	<p>Хотьба и её разновидности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на внутренней стороне стопы, руки в стороны (5 сек)</li> <li>- в полуприседе, руки на пояс (5 сек)</li> <li>- в приседе, руки на колени (5 сек)</li> </ul> <p>Медленный бег (3 мин.)</p> <p>-Упражнение для восстановления дыхания при ходьбе. Поднять рук в стороны вверх вдох носом, на четыре шага, опустить руки вниз выдох ртом, на один шаг.(45сек.)</p> <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <p><b>I</b> И.п. – основная стойка</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 - выпад правой ногой вперед;</li> <li>2 - и.п.</li> <li>3 - выпад левой ногой вперед</li> <li>4 - и.п. (3-4 раза)</li> </ul> <p><b>II</b> И.п. – упор присев.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 - прыжком в упор лежа</li> <li>2 - и.п.</li> <li>3 - прыжком в упор присев</li> <li>4 - и.п. (3-4 раза)</li> </ul>	<p>Хотьба и её разновидности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на внутренней стороне стопы, руки в стороны (5 сек)</li> <li>- в полуприседе, руки на пояс (5 сек)</li> <li>- в приседе, руки на колени (5 сек)</li> </ul> <p>Медленный бег (3 мин.)</p> <p>-Упражнение для восстановления дыхания при ходьбе. Поднять рук в стороны вверх вдох носом, на четыре шага, опустить руки вниз выдох ртом, на один шаг.(45сек.)</p> <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <p><b>I</b> И.п. – основная стойка</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 - выпад правой ногой вперед;</li> <li>2 - и.п.</li> <li>3 - выпад левой ногой вперед</li> <li>4 - и.п. (3-4 раза)</li> </ul> <p><b>II</b> И.п. – упор присев.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 - прыжком в упор лежа</li> <li>2 - и.п.</li> </ul>		



	<p>3 - прыжком в упор присев 4 - и.п. (3-4 раза) <b>III</b> И.п. средняя стойка руки перед собой. 1 - 2 - рывки согнутыми руками назад 3 - 4 - то же прямыми руками (3-4 раза) <b>IV</b> И.п. упор присев правую ногу назад. 1 - упор присев левую ногу назад 2 - и.п. 3 - упор присев левую ногу назад 4 - и.п. (3-4 раза) <b>V</b> И.п. широкая стойка руки за голову кисти в замок. 1 - присед на правую 2 - и.п. 3 - присед на левую 4 - и.п. (3-4 раза) Упражнения для развития гибкости: - Исходное положение, упор сидя на коленях. Волнообразный переход в упор лежа на животе с последующими возвращениями в исходное положение, (3 - 5 раз.) - Исходное</p>	<p><b>III</b> И.п. средняя стойка руки перед собой. 1 - 2 - рывки согнутыми руками назад 3 - 4 - то же прямыми руками (3-4 раза) <b>IV</b> И.п. упор присев правую ногу назад. 1 - упор присев левую ногу назад 2 - и.п. 3 - упор присев левую ногу назад 4 - и.п. (3-4 раза) <b>V</b> И.п. широкая стойка руки за голову кисти в замок. 1 - присед на правую 2 - и.п. 3 - присед на левую 4 - и.п. (3-4 раза) Упражнения для развития гибкости: - Исходное положение, упор сидя на коленях. Волнообразный переход в упор лежа на животе с последующими возвращениями в исходное положение, (3 - 5 раз.) - Исходное положение, стойка на одной ноге, опираясь другой на гимнастическую стенку. Отклонение туловища назад до горизонтального</p>	<p>3 - прыжком в упор присев 4 - и.п. (3-4 раза) <b>III</b> И.п. средняя стойка руки перед собой. 1 - 2 - рывки согнутыми руками назад 3 - 4 - то же прямыми руками (3-4 раза) <b>IV</b> И.п. упор присев правую ногу назад. 1 - упор присев левую ногу назад 2 - и.п. 3 - упор присев левую ногу назад 4 - и.п. (3-4 раза) <b>V</b> И.п. широкая стойка руки за голову кисти в замок. 1 - присед на правую 2 - и.п. 3 - присед на левую 4 - и.п. (3-4 раза) Упражнения для развития гибкости: - Исходное положение, упор сидя на коленях. Волнообразный переход в упор лежа на животе с последующими возвращениями в исходное положение, (3 - 5 раз.) - Исходное</p>		
--	---	---	---	--	--

	<p>положение, стойка на одной ноге, опираясь другой на гимнастическую стенку. Отклонение туловища назад до горизонтального положения и пружинистые наклоны к поднятой ноге с постепенным увеличением амплитуды и сменой положения ног, 6-10 раз.</p> <p>Упражнения для развития специальной быстроты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Прыжки со скакалкой от 10 до 20 раз , 3 серии.</li> <li>- Бег на месте от 10 до 15 секунд.</li> </ul>	<p>положения и пружинистые наклоны к поднятой ноге с постепенным увеличением амплитуды и сменой положения ног, 6-10 раз.</p> <p>Упражнения для развития специальной быстроты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Прыжки со скакалкой от 10 до 20 раз , 3 серии.</li> <li>- Бег на месте от 10 до 15 секунд.</li> </ul>	<p>положение, стойка на одной ноге, опираясь другой на гимнастическую стенку. Отклонение туловища назад до горизонтального положения и пружинистые наклоны к поднятой ноге с постепенным увеличением амплитуды и сменой положения ног, 6-10 раз.</p> <p>Упражнения для развития специальной быстроты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Прыжки со скакалкой от 10 до 20 раз , 3 серии.</li> <li>- Бег на месте от 10 до 15 секунд.</li> </ul>		
10.06.2020				<p>Ходьба и её разновидности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приставные шаги правым , левым боком</li> <li>- скрестные шаги правым , левым боком</li> <li>Медленный бег (3 мин.)</li> </ul> <p>-Упражнение для восстановления дыхания: И.п. – основная стойка 1-2-3 – руки через стороны вверх, вдох; 4 – выдох (45сек.)</p>	

				<p>Общеразвивающие упражнения:</p> <p><b>I</b> И. п.- основная стойка 1 - Руки вперед 2 - Руки вверх 3 - Руки в стороны 4 - И. п.. (3-4 раз)</p> <p><b>II</b> И.п.упор сидя сзади. 1 - упор лёжа сзади 2 - и.п. 3 - 4 - то же что 1 - 2 (3-4 раза)</p> <p><b>III</b> И.п. лежа на животе руки вверх 1 - 2 - 3 - 4 - отведение назад правой руки левой ноги 5 - 6 - 7 - 8 - отведение назад левой руки правой ноги (2 раза)</p> <p><b>IV</b> И.п. лежа на животе руки вверх 1 - прогнуться , одновременно отвести руки и ноги назад 2 - и.п. 3 - 4 - то же что 1 - 2 (2-3 раза)</p> <p><b>V</b> И.п. средняя стойка правая рука вверх 1 -2 -3 - 4 по очередное вращение прямыми руками вперед 5 - 6 -7 - 8 по очередное вращение прямыми руками назад (3-4 раза)</p> <p>Упражнения для развития ловкости:</p>	
--	--	--	--	--	--

				<p>- Падение вперед из упора в присев с отведением правой (левой) ноги вверх – назад. Встать через упор присев и повернуться на 180 град., падение в обратном направлении, 4 раза.</p> <p>- То же, но из основной стойки падение на руки шагом вперед, 4 раза.</p> <p>Упражнение для развития специальной быстроты:</p> <p>- Стопорящий шаг на 1,5-1,8 метра, поворот на 180 градусов повторение задания в другую сторону и т.д. 10-15 секунд.</p> <p>Упражнение для развития общей силы:</p> <p>- Сгибание и разгибание рук в упоре пальцами толчком о стену 5-12 раз.</p>	
11.06.2020	<p>Хотьба и её разновидности:</p> <p>- преставные шаги правым , левым боком</p> <p>- скрестные шаги правым , левым боком</p> <p>Медленный бег (3 мин.)</p> <p>-Упражнение для восстановления дыхания: И.п. –</p>	<p>Хотьба и её разновидности:</p> <p>- преставные шаги правым , левым боком</p> <p>- скрестные шаги правым , левым боком</p> <p>Медленный бег (3 мин.)</p> <p>-Упражнение для восстановления дыхания: И.п. – основная стойка 1-2-3 – руки через</p>			<p>Хотьба и её разновидности:</p> <p>- на внутренней стороне стопы, руки в стороны (5 сек)</p> <p>- в полуприседе, руки на пояс (5 сек)</p> <p>- в приседе, руки на колени (5 сек)</p> <p>Медленный бег (3 мин.)</p> <p>-Упражнение для</p>

	<p>основная стойка 1-2-3 – руки через стороны вверх, вдох; 4 – выдох (45сек.)  Общеразвивающие упражнения:  <b>I</b> И. п.- основная стойка  1 - Руки вперед  2 - Руки вверх  3 - Руки в стороны  4 - И. п.. (3-4 раз)  <b>II</b> И.п.упор сидя сзади.  1 - упор лёжа сзади  2 - и.п.  3 - 4 - то же что 1 - 2 (3-4 раза)  <b>III</b> И.п. лежа на животе руки вверх  1 - 2 - 3 - 4 - отведение назад правой руки левой ноги  5 - 6 - 7 - 8 - отведение назад левой руки правой ноги (2 раза)  <b>IV</b> И.п. лежа на животе руки вверх  1 - прогнуться , одновременно отвести руки и ноги назад  2 - и.п.  3 - 4 - то же что 1 - 2 (2-3 раза)  <b>V</b> И.п. средняя стойка правая рука вверх  1 -2 -3 - 4 по очерёдное вращение прямыми руками вперёд  5 - 6 -7 - 8 по очерёдное</p>	<p>стороны вверх, вдох; 4 – выдох (45сек.)  Общеразвивающие упражнения:  <b>I</b> И. п.- основная стойка  1 - Руки вперед  2 - Руки вверх  3 - Руки в стороны  4 - И. п.. (3-4 раз)  <b>II</b> И.п.упор сидя сзади.  1 - упор лёжа сзади  2 - и.п.  3 - 4 - то же что 1 - 2 (3-4 раза)  <b>III</b> И.п. лежа на животе руки вверх  1 - 2 - 3 - 4 - отведение назад правой руки левой ноги  5 - 6 - 7 - 8 - отведение назад левой руки правой ноги (2 раза)  <b>IV</b> И.п. лежа на животе руки вверх  1 - прогнуться , одновременно отвести руки и ноги назад  2 - и.п.  3 - 4 - то же что 1 - 2 (2-3 раза)  <b>V</b> И.п. средняя стойка правая рука вверх  1 -2 -3 - 4 по очерёдное вращение прямыми руками вперёд  5 - 6 -7 - 8 по очерёдное вращение прямыми руками назад (3-4 раза)</p>			<p>восстановления дыхания при ходьбе.  Поднять рук в стороны вверх вдох носом, на четыре шага, опустить руки вниз выдох ртом, на один шаг.(45сек.)  Общеразвивающие упражнения:  <b>I</b> И.п. – основная стойка  1 - выпад правой ногой вперед;  2 - и.п.  3 - выпад левой ногой вперёд  4 - и.п. (3-4 раза)  <b>II</b> И.п. – упор присев.  1 - прыжком в упор лежа  2 - и.п.  3 - прыжком в упор присев  4 - и.п. (3-4 раза)  <b>III</b> И.п. средняя стойка руки перед собой.  1 - 2 - рывки согнутыми руками назад  3 - 4 - то же прямыми руками (3-4 раза)  <b>IV</b> И.п. упор присев правую ногу назад.  1 - упор присев левую ногу назад  2 - и.п.  3 - упор присев левую ногу назад</p>
--	--	--	--	--	---

	<p>вращение прямыми руками назад (3-4 раза)  Упражнения для развития ловкости:  - Падение вперед из упора в присев с отведением правой (левой) ноги вверх – назад. Встать через упор присев и повернуться на 180 град., падение в обратном направлении, 4 раза.  - То же, но из основной стойки падение на руки шагом вперед, 4 раза.  Упражнение для развития специальной быстроты:  - Стопорящий шаг на 1,5-1,8 метра, поворот на 180 градусов повторение задания в другую сторону и т.д. 10-15 секунд.  Упражнение для развития общей силы:  - Сгибание и разгибание рук в упоре пальцами толчком о стену 5-12 раз.</p>	<p>Упражнения для развития ловкости:  - Падение вперед из упора в присев с отведением правой (левой) ноги вверх – назад. Встать через упор присев и повернуться на 180 град., падение в обратном направлении, 4 раза.  - То же, но из основной стойки падение на руки шагом вперед, 4 раза.  Упражнение для развития специальной быстроты:  - Стопорящий шаг на 1,5-1,8 метра, поворот на 180 градусов повторение задания в другую сторону и т.д. 10-15 секунд.  Упражнение для развития общей силы:  - Сгибание и разгибание рук в упоре пальцами толчком о стену 5-12 раз.</p>			<p>4 - и.п. (3-4 раза)  <b>V</b> И.п. широкая стойка руки за голову кисти в замок.  1 - присед на правую  2 - и.п.  3 - присед на левую  4 - и.п. (3-4 раза)  Упражнения для развития гибкости:  - Исходное положение, упор сидя на коленях.  Волнообразный переход в упор лежа на животе с последующими возвращениями в исходное положение, (3 - 5 раз.)  - Исходное положение, стойка на одной ноге, опираясь другой на гимнастическую стенку. Отклонение туловища назад до горизонтального положения и пружинистые наклоны к поднятой ноге с постепенным увеличением амплитуды и сменой положения ног, 6-10 раз.  Упражнения для развития специальной</p>
--	--	--	--	--	--

					<p>быстроты:  - Прыжки со скакалкой от 10 до 20 раз , 3 серии.  - Бег на месте от 10 до 15 секунд.</p>
12.06.2020				<p>Ходьба и её разновидности: -На носках, руки вверх. (10 сек.)  -На внешней стороне стопы , руки в стороны.(10 сек.)  -Пальцы в замок перед грудью. Круговые движения кистями. (10 сек.)  -Подскоки с поочерёдным отталкиванием и круговыми движениями рук вперёд и назад. (10 сек.)  Бег (4 мин.)  -Упражнение для восстановления дыхания при ходьбе. Поднять рук в стороны вверх вдох носом, на четыре шага, опустить руки вниз выдох ртом, на один шаг.(50 сек.)  Общеразвивающие упражнения:  <b>I</b> Исходное положение: Средняя стойка руки на пояс.  1 - наклон головы влево  2 - наклон головы вправо</p>	

				<p>3 - наклон головы вперёд 4 - наклон головы назад (4-5 раза) <b>II</b> И.п. Средняя стойка, правая рука вверх. 1-2 отведение рук назад 3-4 то же левая рука вверх (4-5 раза) <b>III</b> И.п. средняя стойка кисти к плечам. 1-2-3-4 круговые вращения рука вперёд 5-6-7-8 круговые вращения руками назад. (4-5 раза) <b>IV</b> И.п. средняя стойка руки на пояс. 1-2-3 пружинистые наклоны вперёд, руки вперёд 4- и.п. (4-5 раза) <b>V</b> И.п. основная стойка. 1 - присесть руки вперёд 2 - и.п. 3 - присесть руки вперёд 4 - и.п. (4-5 раза) <b>VI</b> И.п. – средняя стойка, руки вверх. 1-2-3-4 Одновременные вращения руками вперед 5-6-7-8 Одновременные вращения руками назад (4-5 раза) Упражнения для развития гибкости: - Исходное положение средняя стойка, набивной мяч</p>	
--	--	--	--	--	--



				<p>массой 1 кг, в руках вверху. Круговые движения туловищем в левую и правую стороны, 1 мин. 2 раза.</p> <p>- Исходное положение средняя стойка, спиной к стенке на расстоянии 1.5-2 м, с мячом. Броски мяча с поворотом туловища в правую сторону и ловля его с левой стороны и наоборот, 5-10 раз. 2 серии.</p> <p>- Исходное положение, сидя на пятках, руки за спиной, пальцы сцеплены в замок. Прогибаясь в пояснице, наклоняться вперед и выпрямляться, 4-5 раз, 2 серии</p> <p>Упражнения для развития скорости:</p> <p>- Броски и ловля мяча у стены ( быстро )от 10 до 20 раз. 2 серии.</p> <p>- Имитация удара с использованием гантелей ( масса 0,4 килограмм )от 6 до 12 раз. 2 серии.</p> <p>Упражнения для развития специальной быстроты:</p> <p>- Бег лицом-спиной вперёд 2х3 метра от 1 до 6 раз. 2 серии.</p> <p>Упражнения для развития</p>	
--	--	--	--	---	--

				<p>общей силы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Сгибание и разгибание рук в упоре пальцами толчком о стену с предварительным хлопком, расстояние от стены 0,5 метра 5-12 раз.</li> <li>- То же но от скамейки 4-10 раз</li> </ul>	
13.06.2020	<p>Ходьба и её разновидности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-На носках, руки вверх. (10 сек.)</li> <li>-На внешней стороне стопы, руки в стороны.(10 сек.)</li> <li>-Пальцы в замок перед грудью. Круговые движения кистями. (10 сек.)</li> <li>-Подскоки с поочерёдным отталкиванием и круговыми движениями рук вперёд и назад. (10 сек.)</li> <li>Бег (4 мин.)</li> <li>-Упражнение для восстановления дыхания при ходьбе. Поднять рук в стороны вверх вдох носом, на четыре шага, опустить руки вниз выдох ртом, на один шаг.(50 сек.)</li> <li>Общеразвивающие упражнения:</li> <li><b>I</b> Исходное положение:</li> </ul>		<p>Ходьба и её разновидности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-На носках, руки вверх. (10 сек.)</li> <li>-На внешней стороне стопы, руки в стороны.(10 сек.)</li> <li>-Пальцы в замок перед грудью. Круговые движения кистями. (10 сек.)</li> <li>-Подскоки с поочерёдным отталкиванием и круговыми движениями рук вперёд и назад. (10 сек.)</li> <li>Бег (4 мин.)</li> <li>-Упражнение для восстановления дыхания при ходьбе. Поднять рук в стороны вверх вдох носом, на четыре шага, опустить руки вниз выдох ртом, на один шаг.(50 сек.)</li> <li>Общеразвивающие упражнения:</li> </ul>		<p>Ходьба и её разновидности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-На носках, руки вверх. (10 сек.)</li> <li>-На внешней стороне стопы, руки в стороны.(10 сек.)</li> <li>-Пальцы в замок перед грудью. Круговые движения кистями. (10 сек.)</li> <li>-Подскоки с поочерёдным отталкиванием и круговыми движениями рук вперёд и назад. (10 сек.)</li> <li>Бег (4 мин.)</li> <li>-Упражнение для восстановления дыхания при ходьбе. Поднять рук в стороны вверх вдох носом, на четыре шага, опустить руки вниз выдох ртом, на один шаг.(50 сек.)</li> <li>Общеразвивающие упражнения:</li> </ul>

	<p>Средняя стойка руки на пояс.  1 - наклон головы влево  2 - наклон головы вправо  3 - наклон головы вперёд  4 - наклон головы назад (4-5 раза)  <b>II</b> И.п. Средняя стойка, правая рука вверх.  1-2 отведение рук назад  3-4 то же левая рука вверх (4-5 раза)  <b>III</b> И.п. средняя стойка кисти к плечам.  1-2-3-4 круговые вращения рука вперёд  5-6-7-8 круговые вращения руками назад. (4-5 раза)  <b>IV</b> И.п. средняя стойка руки на пояс.  1-2-3 пружинистые наклоны вперёд, руки вперёд  4- и.п. (4-5 раза)  <b>V</b> И.п. основная стойка.  1 - присесть руки вперёд  2 - и.п.  3 - присесть руки вперёд  4 - и.п. (4-5 раза)  <b>VI</b> И.п. – средняя стойка, руки вверх.  1-2-3-4 Одновременные вращения руками</p>		<p><b>I</b> Исходное положение: Средняя стойка руки на пояс.  1 - наклон головы влево  2 - наклон головы вправо  3 - наклон головы вперёд  4 - наклон головы назад (4-5 раза)  <b>II</b> И.п. Средняя стойка, правая рука вверх.  1-2 отведение рук назад  3-4 то же левая рука вверх (4-5 раза)  <b>III</b> И.п. средняя стойка кисти к плечам.  1-2-3-4 круговые вращения рука вперёд  5-6-7-8 круговые вращения руками назад. (4-5 раза)  <b>IV</b> И.п. средняя стойка руки на пояс.  1-2-3 пружинистые наклоны вперёд, руки вперёд  4- и.п. (4-5 раза)  <b>V</b> И.п. основная стойка.  1 - присесть руки вперёд  2 - и.п.  3 - присесть руки вперёд  4 - и.п. (4-5 раза)</p>		<p><b>I</b> Исходное положение: Средняя стойка руки на пояс.  1 - наклон головы влево  2 - наклон головы вправо  3 - наклон головы вперёд  4 - наклон головы назад (4-5 раза)  <b>II</b> И.п. Средняя стойка, правая рука вверх.  1-2 отведение рук назад  3-4 то же левая рука вверх (4-5 раза)  <b>III</b> И.п. средняя стойка кисти к плечам.  1-2-3-4 круговые вращения рука вперёд  5-6-7-8 круговые вращения руками назад. (4-5 раза)  <b>IV</b> И.п. средняя стойка руки на пояс.  1-2-3 пружинистые наклоны вперёд, руки вперёд  4- и.п. (4-5 раза)  <b>V</b> И.п. основная стойка.  1 - присесть руки вперёд  2 - и.п.  3 - присесть руки вперёд  4 - и.п. (4-5 раза)</p>
--	--	--	--	--	--

	<p>вперед 5-6-7-8 Одновременные вращения руками назад (4-5 раза) Упражнения для развития гибкости: - Исходное положение средняя стойка, набивной мяч массой 1 кг, в руках вверху. Круговые движения туловищем в левую и правую стороны, 1 мин. 2 раза. - Исходное положение средняя стойка, спиной к стенке на расстоянии 1.5-2 м, с мячом. Броски мяча с поворотом туловища в правую сторону и ловля его с левой стороны и наоборот, 5-10 раз. 2 серии. - Исходное положение, сидя на пятках, руки за спиной, пальцы сцеплены в замок. Прогибаясь в пояснице, наклоняться вперед и выпрямляться, 4-5 раз, 2 серии Упражнения для развития скорости: - Броски и ловля мяча у стены ( быстро )от 10 до 20 раз. 2 серии. - Имитация удара с</p>		<p><b>VI</b> И.п. – средняя стойка, руки вверх. 1-2-3-4 Одновременные вращения руками вперед 5-6-7-8 Одновременные вращения руками назад (4-5 раза) Упражнения для развития гибкости: - Исходное положение средняя стойка, набивной мяч массой 1 кг, в руках вверху. Круговые движения туловищем в левую и правую стороны, 1 мин. 2 раза. - Исходное положение средняя стойка, спиной к стенке на расстоянии 1.5-2 м, с мячом. Броски мяча с поворотом туловища в правую сторону и ловля его с левой стороны и наоборот, 5-10 раз. 2 серии. - Исходное положение, сидя на пятках, руки за спиной, пальцы сцеплены в замок. Прогибаясь в пояснице, наклоняться</p>		<p><b>VI</b> И.п. – средняя стойка, руки вверх. 1-2-3-4 Одновременные вращения руками вперед 5-6-7-8 Одновременные вращения руками назад (4-5 раза) Упражнения для развития гибкости: - Исходное положение средняя стойка, набивной мяч массой 1 кг, в руках вверху. Круговые движения туловищем в левую и правую стороны, 1 мин. 2 раза. - Исходное положение средняя стойка, спиной к стенке на расстоянии 1.5-2 м, с мячом. Броски мяча с поворотом туловища в правую сторону и ловля его с левой стороны и наоборот, 5-10 раз. 2 серии. - Исходное положение, сидя на пятках, руки за спиной, пальцы сцеплены в замок. Прогибаясь в пояснице, наклоняться</p>
--	---	--	---	--	---

	<p>использованием гантелей ( масса 0,4 килограмм )от 6 до 12 раз. 2 серии. Упражнения для развития специальной быстроты: - Бег лицом-спиной вперёд 2х3 метра от 1 до 6 раз. 2 серии. Упражнения для развития общей силы: - Сгибание и разгибание рук в упоре пальцами толчком о стену с предварительным хлопком , расстояние от стены 0,5 метра 5-12 раз. - То же но от скамейки 4-10 раз.</p>		<p>вперед и выпрямляться, 4-5 раз, 2 серии Упражнения для развития скорости: - Броски и ловля мяча у стены ( быстро )от 10 до 20 раз. 2 серии. - Имитация удара с использованием гантелей ( масса 0,4 килограмм )от 6 до 12 раз. 2 серии. Упражнения для развития специальной быстроты: - Бег лицом-спиной вперёд 2х3 метра от 1 до 6 раз. 2 серии. Упражнения для развития общей силы: - Сгибание и разгибание рук в упоре пальцами толчком о стену с предварительным хлопком , расстояние от стены 0,5 метра 5-12 раз. - То же но от скамейки 4-10 раз.</p>		<p>вперед и выпрямляться, 4-5 раз, 2 серии Упражнения для развития скорости: - Броски и ловля мяча у стены ( быстро )от 10 до 20 раз. 2 серии. - Имитация удара с использованием гантелей ( масса 0,4 килограмм )от 6 до 12 раз. 2 серии. Упражнения для развития специальной быстроты: - Бег лицом-спиной вперёд 2х3 метра от 1 до 6 раз. 2 серии. Упражнения для развития общей силы: - Сгибание и разгибание рук в упоре пальцами толчком о стену с предварительным хлопком , расстояние от стены 0,5 метра 5-12 раз. - То же но от скамейки 4-10 раз.</p>
14.06.2020		<p>Ходьба и её разновидности: -На носках, руки вверх. (10 сек.) -На внешней стороне стопы , руки в</p>	<p>Ходьба и её разновидности: -На носках, руки вверх. (10 сек.) -На внешней стороне стопы , руки в</p>	<p>Ходьба и её разновидности: -На носках, руки вверх. (10 сек.) -На внешней стороне стопы , руки в</p>	<p>Ходьба и её разновидности: -На носках, руки вверх. (10 сек.) -На внешней стороне стопы , руки в</p>

		<p>стороны.(10 сек.)  -Пальцы в замок перед грудью. Круговые движения кистями. (10 сек.)  -Подскоки с поочерёдным отталкиванием и круговыми движениями рук вперёд и назад. (10 сек.)  Бег (4 мин.)  -Упражнение для восстановления дыхания при ходьбе. Поднять рук в стороны вверх вдох носом, на четыре шага, опустить руки вниз выдох ртом, на один шаг.(50 сек.)  Общеразвивающие упражнения:  <b>I</b> Исходное положение: Средняя стойка руки на пояс.  1 - наклон головы влево  2 - наклон головы вправо  3 - наклон головы вперёд  4 - наклон головы назад (4-5 раза)  <b>II</b> И.п. Средняя стойка, правая рука вверх.  1-2 отведение рук назад  3-4 то же левая рука вверх (4-5 раза)  <b>III</b> И.п. средняя стойка кисти к плечам.  1-2-3-4 круговые вращения рука вперёд</p>	<p>стороны.(10 сек.)  -Пальцы в замок перед грудью. Круговые движения кистями. (10 сек.)  -Подскоки с поочерёдным отталкиванием и круговыми движениями рук вперёд и назад. (10 сек.)  Бег (4 мин.)  -Упражнение для восстановления дыхания при ходьбе. Поднять рук в стороны вверх вдох носом, на четыре шага, опустить руки вниз выдох ртом, на один шаг.(50 сек.)  Общеразвивающие упражнения:  <b>I</b> Исходное положение: Средняя стойка руки на пояс.  1 - наклон головы влево  2 - наклон головы вправо  3 - наклон головы вперёд  4 - наклон головы назад (4-5 раза)  <b>II</b> И.п. Средняя стойка, правая рука вверх.  1-2 отведение рук назад  3-4 то же левая рука вверх (4-5 раза)  <b>III</b> И.п. средняя стойка кисти к плечам.  1-2 отведение рук назад</p>	<p>стороны.(10 сек.)  -Пальцы в замок перед грудью. Круговые движения кистями. (10 сек.)  -Подскоки с поочерёдным отталкиванием и круговыми движениями рук вперёд и назад. (10 сек.)  Бег (4 мин.)  -Упражнение для восстановления дыхания при ходьбе. Поднять рук в стороны вверх вдох носом, на четыре шага, опустить руки вниз выдох ртом, на один шаг.(50 сек.)  Общеразвивающие упражнения:  <b>I</b> Исходное положение: Средняя стойка руки на пояс.  1 - наклон головы влево  2 - наклон головы вправо  3 - наклон головы вперёд  4 - наклон головы назад (4-5 раза)  <b>II</b> И.п. Средняя стойка, правая рука вверх.  1-2 отведение рук назад  3-4 то же левая рука вверх (4-5 раза)  <b>III</b> И.п. средняя стойка кисти к плечам.  1-2-3-4 круговые вращения рука вперёд</p>	<p>стороны.(10 сек.)  -Пальцы в замок перед грудью. Круговые движения кистями. (10 сек.)  -Подскоки с поочерёдным отталкиванием и круговыми движениями рук вперёд и назад. (10 сек.)  Бег (4 мин.)  -Упражнение для восстановления дыхания при ходьбе. Поднять рук в стороны вверх вдох носом, на четыре шага, опустить руки вниз выдох ртом, на один шаг.(50 сек.)  Общеразвивающие упражнения:  <b>I</b> Исходное положение: Средняя стойка руки на пояс.  1 - наклон головы влево  2 - наклон головы вправо  3 - наклон головы вперёд  4 - наклон головы назад (4-5 раза)  <b>II</b> И.п. Средняя стойка, правая рука вверх.  1-2 отведение рук назад</p>
--	--	--	--	--	--

		<p>5-6-7-8 круговые вращения руками назад. (4-5 раза)  <b>IV</b> И.п. средняя стойка руки на пояс.  1-2-3 пружинистые наклоны вперёд, руки вперёд  4- и.п. (4-5 раза)  <b>V</b> И.п. основная стойка.  1 - присесть руки вперёд  2 - и.п.  3 - присесть руки вперёд  4 - и.п. (4-5 раза)  <b>VI</b> И.п. – средняя стойка, руки вверх.  1-2-3-4 Одновременные вращения руками вперед  5-6-7-8 Одновременные вращения руками назад (4-5 раза)  Упражнения для развития гибкости:  - Исходное положение средняя стойка, набивной мяч массой 1 кг, в рукахверху. Круговые движения туловищем в левую и правую стороны, 1 мин. 2 раза.  - Исходное положение средняя стойка, спиной к стенке на расстоянии 1.5-2 м, с мячом. Броски мяча с поворотом туловища в правую сторону и ловля</p>	<p>3-4 то же левая рука вверх (4-5 раза)  <b>III</b> И.п. средняя стойка кисти к плечам.  1-2-3-4 круговые вращения рука вперёд  5-6-7-8 круговые вращения руками назад. (4-5 раза)  <b>IV</b> И.п. средняя стойка руки на пояс.  1-2-3 пружинистые наклоны вперёд, руки вперёд  4- и.п. (4-5 раза)  <b>V</b> И.п. основная стойка.  1 - присесть руки вперёд  2 - и.п.  3 - присесть руки вперёд  4 - и.п. (4-5 раза)  <b>VI</b> И.п. – средняя стойка, руки вверх.  1-2-3-4 Одновременные вращения руками вперед  5-6-7-8 Одновременные вращения руками назад (4-5 раза)  Упражнения для развития гибкости:  - Исходное положение средняя стойка, набивной мяч массой 1 кг, в рукахверху. Круговые движения туловищем в левую и правую стороны, 1 мин. 2 раза.  - Исходное положение средняя стойка, спиной к стенке на расстоянии 1.5-2 м, с мячом. Броски мяча с поворотом туловища в правую сторону и ловля</p>	<p>5-6-7-8 круговые вращения руками назад. (4-5 раза)  <b>IV</b> И.п. средняя стойка руки на пояс.  1-2-3 пружинистые наклоны вперёд, руки вперёд  4- и.п. (4-5 раза)  <b>V</b> И.п. основная стойка.  1 - присесть руки вперёд  2 - и.п.  3 - присесть руки вперёд  4 - и.п. (4-5 раза)  <b>VI</b> И.п. – средняя стойка, руки вверх.  1-2-3-4 Одновременные вращения руками вперед  5-6-7-8 Одновременные вращения руками назад (4-5 раза)  Упражнения для развития гибкости:  - Исходное положение средняя стойка, набивной мяч массой 1 кг, в рукахверху. Круговые движения туловищем в левую и правую стороны, 1 мин. 2 раза.  - Исходное положение средняя стойка, спиной к стенке на расстоянии 1.5-2 м, с мячом. Броски мяча с поворотом туловища в правую сторону и ловля</p>	<p>3-4 то же левая рука вверх (4-5 раза)  <b>III</b> И.п. средняя стойка кисти к плечам.  1-2-3-4 круговые вращения рука вперёд  5-6-7-8 круговые вращения руками назад. (4-5 раза)  <b>IV</b> И.п. средняя стойка руки на пояс.  1-2-3 пружинистые наклоны вперёд, руки вперёд  4- и.п. (4-5 раза)  <b>V</b> И.п. основная стойка.  1 - присесть руки вперёд  2 - и.п.  3 - присесть руки вперёд  4 - и.п. (4-5 раза)  <b>VI</b> И.п. – средняя стойка, руки вверх.  1-2-3-4 Одновременные вращения руками вперед  5-6-7-8 Одновременные вращения руками назад (4-5 раза)  Упражнения для развития гибкости:  - Исходное положение средняя стойка, набивной мяч массой 1</p>
--	--	--	--	--	---

		<p>его с левой стороны и наоборот, 5-10 раз. 2 серии.</p> <p>- Исходное положение, сидя на пятках, руки за спиной, пальцы сцеплены в замок. Прогибаясь в пояснице, наклоняться вперед и выпрямляться, 4-5 раз, 2 серии</p> <p>Упражнения для развития скорости:</p> <p>- Броски и ловля мяча у стены ( быстро )от 10 до 20 раз. 2 серии.</p> <p>- Имитация удара с использованием гантелей ( масса 0,4 килограмм )от 6 до 12 раз. 2 серии.</p> <p>Упражнения для развития специальной быстроты:</p> <p>- Бег лицом-спиной вперед 2х3 метра от 1 до 6 раз. 2 серии.</p> <p>Упражнения для развития общей силы:</p> <p>- Сгибание и разгибание рук в упоре пальцами толчком о стену с предварительным хлопком , расстояние от стены 0,5 метра 5-12 раз.</p> <p>- То же но от скамейки 4-10 раз.</p>	<p>кг, в руках вверх.</p> <p>Круговые движения туловищем в левую и правую стороны, 1 мин. 2 раза.</p> <p>- Исходное положение средняя стойка, спиной к стенке на расстоянии 1.5-2 м, с мячом.</p> <p>Броски мяча с поворотом туловища в правую сторону и ловля его с левой стороны и наоборот, 5-10 раз. 2 серии.</p> <p>- Исходное положение, сидя на пятках, руки за спиной, пальцы сцеплены в замок. Прогибаясь в пояснице, наклоняться вперед и выпрямляться, 4-5 раз, 2 серии</p> <p>Упражнения для развития скорости:</p> <p>- Броски и ловля мяча у стены ( быстро )от 10 до 20 раз. 2 серии.</p> <p>- Имитация удара с использованием гантелей ( масса 0,4 килограмм )от 6 до 12 раз. 2 серии.</p> <p>Упражнения для развития специальной быстроты:</p> <p>- Бег лицом-спиной вперед 2х3 метра от 1 до 6 раз. 2 серии.</p> <p>Упражнения для развития общей силы:</p> <p>- Сгибание и разгибание рук в упоре пальцами толчком о стену с предварительным хлопком , расстояние от стены 0,5 метра 5-12 раз.</p> <p>- То же но от скамейки 4-10 раз.</p>	<p>его с левой стороны и наоборот, 5-10 раз. 2 серии.</p> <p>- Исходное положение, сидя на пятках, руки за спиной, пальцы сцеплены в замок. Прогибаясь в пояснице, наклоняться вперед и выпрямляться, 4-5 раз, 2 серии</p> <p>Упражнения для развития скорости:</p> <p>- Броски и ловля мяча у стены ( быстро )от 10 до 20 раз. 2 серии.</p> <p>- Имитация удара с использованием гантелей ( масса 0,4 килограмм )от 6 до 12 раз. 2 серии.</p> <p>Упражнения для развития специальной быстроты:</p> <p>- Бег лицом-спиной вперед 2х3 метра от 1 до 6 раз. 2 серии.</p> <p>Упражнения для развития общей силы:</p> <p>- Сгибание и разгибание рук в упоре пальцами толчком о стену с предварительным хлопком , расстояние от стены 0,5 метра 5-12 раз.</p> <p>- То же но от скамейки 4-10 раз.</p>	<p>кг, в руках вверх.</p> <p>Круговые движения туловищем в левую и правую стороны, 1 мин. 2 раза.</p> <p>- Исходное положение средняя стойка, спиной к стенке на расстоянии 1.5-2 м, с мячом.</p> <p>Броски мяча с поворотом туловища в правую сторону и ловля его с левой стороны и наоборот, 5-10 раз. 2 серии.</p> <p>- Исходное положение, сидя на пятках, руки за спиной, пальцы сцеплены в замок. Прогибаясь в пояснице, наклоняться вперед и выпрямляться, 4-5 раз, 2 серии</p> <p>Упражнения для развития скорости:</p> <p>- Броски и ловля мяча у стены ( быстро )от 10 до 20 раз. 2 серии.</p> <p>- Имитация удара с использованием гантелей ( масса 0,4 килограмм )от 6 до 12 раз. 2 серии.</p> <p>Упражнения для развития специальной быстроты:</p> <p>- Бег лицом-спиной</p>
--	--	---	---	---	---



			вперёд 2х3 метра от 1 до 6 раз. 2 серии. Упражнения для развития общей силы: - Сгибание и разгибание рук в упоре пальцами толчком о стену с предварительным хлопком , расстояние от стены 0,5 метра 5-12 раз. - То же но от скамейки 4-10 раз.		вперёд 2х3 метра от 1 до 6 раз. 2 серии. Упражнения для развития общей силы: - Сгибание и разгибание рук в упоре пальцами толчком о стену с предварительным хлопком , расстояние от стены 0,5 метра 5-12 раз. - То же но от скамейки 4-10 раз.
15.06.2020					
16.06.2020	<p>Ходьба и её разновидности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-На носках, руки вверх. (5 сек.)</li> <li>-На внешней стороне стопы , руки в стороны.(5 сек.)</li> <li>-Пальцы в замок перед грудью. Круговые движения кистями. (5 сек.)</li> <li>-Подскоки с поочерёдным отталкиванием и круговыми движениями рук вперёд и назад. (5 сек.)</li> <li>Медленный бег (3 мин.)</li> <li>-Упражнение для восстановления дыхания при ходьбе.</li> </ul>	<p>Ходьба и её разновидности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-На носках, руки вверх. (5 сек.)</li> <li>-На внешней стороне стопы , руки в стороны.(5 сек.)</li> <li>-Пальцы в замок перед грудью. Круговые движения кистями. (5 сек.)</li> <li>-Подскоки с поочерёдным отталкиванием и круговыми движениями рук вперёд и назад. (5 сек.)</li> <li>Медленный бег (3 мин.)</li> <li>-Упражнение для восстановления дыхания при ходьбе. Поднять рук в стороны вверх вдох носом, на четыре шага,</li> </ul>	<p>Ходьба и её разновидности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-На носках, руки вверх. (5 сек.)</li> <li>-На внешней стороне стопы , руки в стороны.(5 сек.)</li> <li>-Пальцы в замок перед грудью. Круговые движения кистями. (5 сек.)</li> <li>-Подскоки с поочерёдным отталкиванием и круговыми движениями рук вперёд и назад. (5 сек.)</li> <li>Медленный бег (3 мин.)</li> <li>-Упражнение для восстановления дыхания при ходьбе.</li> </ul>		

	<p>Поднять рук в стороны вверх вдох носом, на четыре шага, опустить руки вниз выдох ртом, на один шаг.(45сек.) Общеразвивающие упражнения:</p> <p><b>I</b> Исходное положение: Средняя стойка руки на пояс. 1 - наклон головы влево 2 - наклон головы вправо 3 - наклон головы вперёд 4 - наклон головы назад (3-4 раза)</p> <p><b>II</b> И.п. Средняя стойка, правая рука вверх. 1-2 отведение рук назад 3-4 то же левая рука вверх (3-4 раза)</p> <p><b>III</b> И.п. средняя стойка кисти к плечам. 1-2-3-4 круговые вращения рука вперёд 5-6-7-8 круговые вращения руками назад. (3-4 раза)</p> <p><b>IV</b> И.п. средняя стойка руки на пояс. 1-2-3 пружинистые наклоны вперёд, руки вперёд 4- и.п. (3-4 раза)</p> <p><b>V</b> И.п. основная стойка. 1 - присесть руки вперёд 2 - и.п. 3 - присесть руки вперёд 4 - и.п. (3-4 раза)</p> <p><b>V</b> И.п. основная стойка. 1 - присесть руки</p>	<p>опустить руки вниз выдох ртом, на один шаг.(45сек.) Общеразвивающие упражнения:</p> <p><b>I</b> Исходное положение: Средняя стойка руки на пояс. 1 - наклон головы влево 2 - наклон головы вправо 3 - наклон головы вперёд 4 - наклон головы назад (3-4 раза)</p> <p><b>II</b> И.п. Средняя стойка, правая рука вверх. 1-2 отведение рук назад 3-4 то же левая рука вверх (3-4 раза)</p> <p><b>III</b> И.п. средняя стойка кисти к плечам. 1-2-3-4 круговые вращения рука вперёд 5-6-7-8 круговые вращения руками назад. (3-4 раза)</p> <p><b>IV</b> И.п. средняя стойка руки на пояс. 1-2-3 пружинистые наклоны вперёд, руки вперёд 4- и.п. (3-4 раза)</p> <p><b>V</b> И.п. основная стойка. 1 - присесть руки вперёд 2 - и.п. 3 - присесть руки вперёд 4 - и.п. (3-4 раза)</p> <p>Упражнения для развития гибкости:</p>	<p>Поднять рук в стороны вверх вдох носом, на четыре шага, опустить руки вниз выдох ртом, на один шаг.(45сек.) Общеразвивающие упражнения:</p> <p><b>I</b> Исходное положение: Средняя стойка руки на пояс. 1 - наклон головы влево 2 - наклон головы вправо 3 - наклон головы вперёд 4 - наклон головы назад (3-4 раза)</p> <p><b>II</b> И.п. Средняя стойка, правая рука вверх. 1-2 отведение рук назад 3-4 то же левая рука вверх (3-4 раза)</p> <p><b>III</b> И.п. средняя стойка кисти к плечам. 1-2-3-4 круговые вращения рука вперёд 5-6-7-8 круговые вращения руками назад. (3-4 раза)</p> <p><b>IV</b> И.п. средняя стойка руки на пояс. 1-2-3 пружинистые наклоны вперёд, руки вперёд 4- и.п. (3-4 раза)</p>		
--	---	--	--	--	--

	<p>вперёд 2 - и.п. 3 - присесть руки вперёд 4 - и.п. (3-4 раза) Упражнения для развития гибкости: - Исходное положение средняя стойка, набивной мяч массой 1 кг, в руках вверху. Круговые движения туловищем в левую и правую стороны, 1 мин. - Исходное положение средняя стойка, спиной к стенке на расстоянии 1.5-2 м, с мячом. Броски мяча с поворотом туловища в правую сторону и ловля его с левой стороны и наоборот, 5-10 раз. Упражнения для развития скорости: - Броски и ловля мяча у стены ( быстро )от10 до 20 раз. - Имитация удара с использованием гантелей ( масса 0,4 килограмм )от 6 до 12 раз.</p>	<p>- Исходное положение средняя стойка, набивной мяч массой 1 кг, в руках вверху. Круговые движения туловищем в левую и правую стороны, 1 мин. - Исходное положение средняя стойка, спиной к стенке на расстоянии 1.5-2 м, с мячом. Броски мяча с поворотом туловища в правую сторону и ловля его с левой стороны и наоборот, 5-10 раз. Упражнения для развития скорости: - Броски и ловля мяча у стены ( быстро )от10 до 20 раз. - Имитация удара с использованием гантелей ( масса 0,4 килограмм )от 6 до 12 раз.</p>	<p><b>V</b> И.п. основная стойка. 1 - присесть руки вперёд 2 - и.п. 3 - присесть руки вперёд 4 - и.п. (3-4 раза) Упражнения для развития гибкости: - Исходное положение средняя стойка, набивной мяч массой 1 кг, в руках вверху. Круговые движения туловищем в левую и правую стороны, 1 мин. - Исходное положение средняя стойка, спиной к стенке на расстоянии 1.5-2 м, с мячом. Броски мяча с поворотом туловища в правую сторону и ловля его с левой стороны и наоборот, 5-10 раз. Упражнения для развития скорости: - Броски и ловля мяча у стены ( быстро )от10 до 20 раз. - Имитация удара с использованием гантелей ( масса 0,4 килограмм )от 6 до</p>		
--	--	---	---	--	--

			12 раз.		
17.06.2020				<p>Ходьба и её разновидности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-На носках, руки вверх. (5 сек.)</li> <li>-На внешней стороне стопы , руки в стороны.(5 сек.)</li> <li>-Пальцы в замок перед грудью. Круговые движения кистями. (5 сек.)</li> <li>-Подскоки с поочерёдным отталкиванием и круговыми движениями рук вперёд и назад. (5 сек.)</li> </ul> <p>Медленный бег (3 мин.)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Упражнение для восстановления дыхания при ходьбе. Поднять рук в стороны вверх вдох носом, на четыре шага, опустить руки вниз выдох ртом, на один шаг.(45сек.)</li> </ul> <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <p><b>I</b></p> <p>Исходное положение: Средняя стойка руки на пояс.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 - наклон головы влево</li> <li>2 - наклон головы вправо</li> <li>3 - наклон головы вперёд</li> <li>4 - наклон головы назад</li> </ul> <p>(3-4 раза)</p> <p><b>II</b> И.п. Средняя стойка,</p>	

				<p>правая рука вверх.  1-2 отведение рук назад  3-4 то же левая рука  вверх (3-4 раза)  <b>III</b> И.п. средняя стойка  кисти к плечам.  1-2-3-4 круговые  вращения рука вперёд  5-6-7-8 круговые  вращения руками назад.  (3-4 раза)  <b>IV</b> И.п. средняя стойка  руки на пояс.  1-2-3 пружинистые  наклоны вперёд, руки  вперёд  4- и.п. (3-4 раза)  <b>V</b> И.п. основная стойка.  1 - присесть руки вперёд  2 - и.п.  3 - присесть руки вперёд  4 - и.п. (3-4 раза)  Упражнения для  развития гибкости:  - Исходное  положение средняя  стойка, набивной мяч  массой 1 кг, в руках  вверху. Круговые  движения туловищем в  левую и правую стороны,  1 мин.  - Исходное  положение средняя  стойка, спиной к стенке  на расстоянии 1.5-2 м, с  мячом. Броски мяча с  поворотом туловища в</p>	
--	--	--	--	---	--

				<p>правую сторону и ловля его с левой стороны и наоборот, 5-10 раз.</p> <p>Упражнения для развития скорости:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Броски и ловля мяча у стены ( быстро )от10 до 20 раз.</li> <li>- Имитация удара с использованием гантелей ( масса 0,4 килограмм )от 6 до 12 раз.</li> </ul>	
18.06.2020	<p>Ходьба и её разновидности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба перекатом с пятки на носок (5 сек)</li> <li>- хотьба с высоким подниманием бедра с хлопками под ногами (5 сек)</li> <li>- хотьба спиной вперёд медленный бег (3 мин)</li> </ul> <p>Упражнение для восстановления дыхания при ходьбе. Поднять рук в стороны вверх вдох носом, на четыре шага, опустить руки вниз выдох ртом, на один шаг.(45 сек)</p> <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <p><b>I</b> И.п. – средняя стойка, руки вверх. 1-2-3-4 Одновременные вращения руками вперед</p>	<p>Ходьба и её разновидности: - ходьба перекатом с пятки на носок (5 сек)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- хотьба с высоким подниманием бедра с хлопками под ногами (5 сек)</li> <li>- хотьба спиной вперёд медленный бег (3 мин)</li> </ul> <p>Упражнение для восстановления дыхания при ходьбе. Поднять рук в стороны вверх вдох носом, на четыре шага, опустить руки вниз выдох ртом, на один шаг.(45 сек)</p> <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <p><b>I</b> И.п. – средняя стойка, руки вверх. 1-2-3-4 Одновременные вращения руками вперед 5-6-7-8 Одновременные</p>			<p>Ходьба и её разновидности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба перекатом с пятки на носок (5 сек)</li> <li>- хотьба с высоким подниманием бедра с хлопками под ногами (5 сек)</li> <li>- хотьба спиной вперёд медленный бег (3 мин)</li> </ul> <p>Упражнение для восстановления дыхания при ходьбе. Поднять рук в стороны вверх вдох носом, на четыре шага, опустить руки вниз выдох ртом, на один шаг.(45 сек)</p> <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <p><b>I</b> И.п. – средняя стойка, руки вверх. 1-2-3-4 Одновременные вращения руками</p>

	<p>5-6-7-8 Одновременные вращения руками назад (3-4 раза)  <b>II</b> И.п. – средняя стойка, руки на пояс.  1–2 – наклон влево, правая рука вверх;  3–4 – наклон вправо, левая рука вверх (3-4 раза)  <b>III</b> И.п. – широкая стойка руки на пояс.  1-2-3-4 Круговые движения туловища в правую сторону  5-6-7-8 Круговые движения туловища в левую сторону (3-4 раза)  <b>IV</b> И.п. – широкая стойка , руки на пояс.  1–2 – пружинистые наклоны вперед, коснуться руками правого и левого носка  3 – наклон назад, руками коснуться пяток;  4 – и.п.(3-4 раза)  <b>V</b> И.п. – основная стойка  1 - выпад вправо, сед на правую пятку, руки вперед  2 - и.п.  3 - выпад влево, сед на</p>	<p>вращения руками назад (3-4 раза)  <b>II</b> И.п. – средняя стойка, руки на пояс.  1–2 – наклон влево, правая рука вверх;  3–4 – наклон вправо, левая рука вверх (3-4 раза)  <b>III</b> И.п. – широкая стойка руки на пояс.  1-2-3-4 Круговые движения туловища в правую сторону  5-6-7-8 Круговые движения туловища в левую сторону (3-4 раза)  <b>IV</b> И.п. – широкая стойка , руки на пояс.  1–2 – пружинистые наклоны вперед, коснуться руками правого и левого носка  3 – наклон назад, руками коснуться пяток;  4 – и.п.(3-4 раза)  <b>V</b> И.п. – основная стойка  1 - выпад вправо, сед на правую пятку, руки вперед  2 - и.п.  3 - выпад влево, сед на левую пятку, руки вперед  4 - и.п.(3-4 раза)  Упражнения для развития гибкости:</p>			<p>вперед  5-6-7-8  Одновременные вращения руками назад (3-4 раза)  <b>II</b> И.п. – средняя стойка, руки на пояс.  1–2 – наклон влево, правая рука вверх;  3–4 – наклон вправо, левая рука вверх (3-4 раза)  <b>III</b> И.п. – широкая стойка руки на пояс.  1-2-3-4 Круговые движения туловища в правую сторону  5-6-7-8 Круговые движения туловища в левую сторону (3-4 раза)  <b>IV</b> И.п. – широкая стойка , руки на пояс.  1–2 – пружинистые наклоны вперед, коснуться руками правого и левого носка  3 – наклон назад, руками коснуться пяток;  4 – и.п.(3-4 раза)  <b>V</b> И.п. – основная стойка  1 - выпад вправо, сед на правую пятку, руки</p>
--	--	--	--	--	---

	<p>левую пятку, руки вперёд 4 - и.п.(3-4 раза) Упражнения для развития гибкости: - Исходное положение, сидя на пятках, руки за спиной, пальцы сцеплены в замок. Прогибаясь в пояснице, наклоняться вперед и выпрямляться, (2-4 раз) - Исходное положение, лежа на спине, руки вдоль туловища. Прогибаясь в грудной клетке, опираясь на пол затылком, руки прижать к бедру, до отказа.(2-4 раза) Упражнения для развития специальной быстроты: - Бег лицом-спиной вперёд 2х3 метра от 1 до 6 раз. - Прыжки вверх с доставанием подвешенных мячей на разной высоте от 10 до 20 раз.</p>	<p>- Исходное положение, сидя на пятках, руки за спиной, пальцы сцеплены в замок. Прогибаясь в пояснице, наклоняться вперед и выпрямляться, (2-4 раз) - Исходное положение, лежа на спине, руки вдоль туловища. Прогибаясь в грудной клетке, опираясь на пол затылком, руки прижать к бедру, до отказа.(2-4 раза) Упражнения для развития специальной быстроты: - Бег лицом-спиной вперёд 2х3 метра от 1 до 6 раз. - Прыжки вверх с доставанием подвешенных мячей на разной высоте от 10 до 20 раз.</p>			<p>вперед 2 - и.п. 3 - выпад влево, сед на левую пятку, руки вперёд 4 - и.п.(3-4 раза) Упражнения для развития гибкости: - Исходное положение, сидя на пятках, руки за спиной, пальцы сцеплены в замок. Прогибаясь в пояснице, наклоняться вперед и выпрямляться, (2-4 раз) - Исходное положение, лежа на спине, руки вдоль туловища. Прогибаясь в грудной клетке, опираясь на пол затылком, руки прижать к бедру, до отказа.(2-4 раза) Упражнения для развития специальной быстроты: - Бег лицом-спиной вперёд 2х3 метра от 1 до 6 раз. - Прыжки вверх с доставанием подвешенных мячей на разной высоте от 10 до 20 раз.</p>
19.06.2020				Ходьба и её	



				<p>разновидности: - ходьба перекатом с пятки на носок (5 сек) - хотьба с высоким подниманием бедра с хлопками под ногами (5 сек) - хотьба спиной вперед медленный бег (3 мин) Упражнение для восстановления дыхания при ходьбе. Поднять рук в стороны вверх вдох носом, на четыре шага, опустить руки вниз выдох ртом, на один шаг.(45 сек) Общеразвивающие упражнения: <b>I</b> И.п. – средняя стойка, руки вверх. 1-2-3-4 Одновременные вращения руками вперед 5-6-7-8 Одновременные вращения руками назад (3-4 раза) <b>II</b> И.п. – средняя стойка, руки на пояс. 1–2 – наклон влево, правая рука вверх; 3–4 – наклон вправо, левая рука вверх (3-4 раза) <b>III</b> И.п. – широкая стойка руки на пояс. 1-2-3-4 Круговые движения туловища в</p>	
--	--	--	--	--	--

				<p>правую сторону 5-6-7-8 Круговые движения туловища в левую сторону (3-4 раза) <b>IV</b> И.п. – широкая стойка , руки на пояс. 1–2 – пружинистые наклоны вперед, коснуться руками правого и левого носка 3 – наклон назад, руками коснуться пяток; 4 – и.п.(3-4 раза) <b>V</b> И.п. – основная стойка 1 - выпад вправо, сед на правую пятку, руки вперед 2 - и.п. 3 - выпад влево, сед на левую пятку, руки вперёд 4 - и.п.(3-4 раза) Упражнения для развития гибкости: - Исходное положение, сидя на пятках, руки за спиной, пальцы сцеплены в замок. Прогибаясь в пояснице, наклоняться вперед и выпрямляться, (2-4 раз) - Исходное положение, лежа на спине, руки вдоль туловища. Прогибаясь в грудной клетке, опираясь на пол затылком, руки прижать к бедру, до</p>	
--	--	--	--	---	--

				отказа.(2-4 раза) Упражнения для развития специальной быстроты: - Бег лицом-спиной вперёд 2х3 метра от 1 до 6 раз. - Прыжки вверх с доставанием подвешенных мячей на разной высоте от 10 до 20 раз.	
20.06.2020	<p>Хотьба и её разновидности: - на внутренней стороне стопы, руки в стороны (5 сек) - в полуприседе, руки на пояс (5 сек) - в приседе, руки на колени (5 сек) Медленный бег (3 мин.) -Упражнение для восстановления дыхания при ходьбе. Поднять рук в стороны вверх вдох носом, на четыре шага, опустить руки вниз выдох ртом, на один шаг.(45сек.) Общеразвивающие упражнения: <b>I</b> И.п. – основная стойка 1 - выпад правой ногой вперед; 2 - и.п.</p>		<p>Хотьба и её разновидности: - на внутренней стороне стопы, руки в стороны (5 сек) - в полуприседе, руки на пояс (5 сек) - в приседе, руки на колени (5 сек) Медленный бег (3 мин.) -Упражнение для восстановления дыхания при ходьбе. Поднять рук в стороны вверх вдох носом, на четыре шага, опустить руки вниз выдох ртом, на один шаг.(45сек.) Общеразвивающие упражнения: <b>I</b> И.п. – основная стойка 1 - выпад правой ногой вперед; 2 - и.п.</p>		<p>Хотьба и её разновидности: - на внутренней стороне стопы, руки в стороны (5 сек) - в полуприседе, руки на пояс (5 сек) - в приседе, руки на колени (5 сек) Медленный бег (3 мин.) -Упражнение для восстановления дыхания при ходьбе. Поднять рук в стороны вверх вдох носом, на четыре шага, опустить руки вниз выдох ртом, на один шаг.(45сек.) Общеразвивающие упражнения: <b>I</b> И.п. – основная стойка 1 - выпад правой ногой вперед; 2 - и.п.</p>

	<p>3 - выпад левой ногой вперёд  4 - и.п. (3-4 раза)  <b>II</b> И.п. – упор присев.  1 - прыжком в упор лежа  2 - и.п.  3 - прыжком в упор присев  4 - и.п. (3-4 раза)  <b>III</b> И.п. средняя стойка руки перед собой.  1 - 2 - рывки согнутыми руками назад  3 - 4 - то же прямыми руками (3-4 раза)  <b>IV</b> И.п. упор присев правую ногу назад.  1 - упор присев левую ногу назад  2 - и.п.  3 - упор присев левую ногу назад  4 - и.п. (3-4 раза)  <b>V</b> И.п. широкая стойка руки за голову кисти в замок.  1 - присед на правую  2 - и.п.  3 - присед на левую  4 - и.п. (3-4 раза)  Упражнения для развития гибкости:  - Исходное положение, упор сидя на коленях.  Волнообразный</p>		<p>3 - выпад левой ногой вперёд  4 - и.п. (3-4 раза)  <b>II</b> И.п. – упор присев.  1 - прыжком в упор лежа  2 - и.п.  3 - прыжком в упор присев  4 - и.п. (3-4 раза)  <b>III</b> И.п. средняя стойка руки перед собой.  1 - 2 - рывки согнутыми руками назад  3 - 4 - то же прямыми руками (3-4 раза)  <b>IV</b> И.п. упор присев правую ногу назад.  1 - упор присев левую ногу назад  2 - и.п.  3 - упор присев левую ногу назад  4 - и.п. (3-4 раза)  <b>V</b> И.п. широкая стойка руки за голову кисти в замок.  1 - присед на правую  2 - и.п.  3 - присед на левую  4 - и.п. (3-4 раза)  Упражнения для развития гибкости:  - Исходное положение, упор сидя на коленях.  Волнообразный</p>		<p>3 - выпад левой ногой вперёд  4 - и.п. (3-4 раза)  <b>II</b> И.п. – упор присев.  1 - прыжком в упор лежа  2 - и.п.  3 - прыжком в упор присев  4 - и.п. (3-4 раза)  <b>III</b> И.п. средняя стойка руки перед собой.  1 - 2 - рывки согнутыми руками назад  3 - 4 - то же прямыми руками (3-4 раза)  <b>IV</b> И.п. упор присев правую ногу назад.  1 - упор присев левую ногу назад  2 - и.п.  3 - упор присев левую ногу назад  4 - и.п. (3-4 раза)  <b>V</b> И.п. широкая стойка руки за голову кисти в замок.  1 - присед на правую  2 - и.п.  3 - присед на левую  4 - и.п. (3-4 раза)  Упражнения для развития гибкости:  - Исходное положение, упор сидя на коленях.  Волнообразный</p>
--	--	--	--	--	--

	<p>переход в упор лежа на животе с последующими возвращениями в исходное положение, (3 - 5 раз.)</p> <p>- Исходное положение, стойка на одной ноге, опираясь другой на гимнастическую стенку. Отклонение туловища назад до горизонтального положения и пружинистые наклоны к поднятой ноге с постепенным увеличением амплитуды и сменой положения ног, 6-10 раз.</p> <p>Упражнения для развития специальной быстроты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Прыжки со скакалкой от 10 до 20 раз , 3 серии.</li> <li>- Бег на месте от 10 до 15 секунд.</li> </ul>		<p>переход в упор лежа на животе с последующими возвращениями в исходное положение, (3 - 5 раз.)</p> <p>- Исходное положение, стойка на одной ноге, опираясь другой на гимнастическую стенку. Отклонение туловища назад до горизонтального положения и пружинистые наклоны к поднятой ноге с постепенным увеличением амплитуды и сменой положения ног, 6-10 раз.</p> <p>Упражнения для развития специальной быстроты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Прыжки со скакалкой от 10 до 20 раз , 3 серии.</li> <li>- Бег на месте от 10 до 15 секунд.</li> </ul>		<p>переход в упор лежа на животе с последующими возвращениями в исходное положение, (3 - 5 раз.)</p> <p>- Исходное положение, стойка на одной ноге, опираясь другой на гимнастическую стенку. Отклонение туловища назад до горизонтального положения и пружинистые наклоны к поднятой ноге с постепенным увеличением амплитуды и сменой положения ног, 6-10 раз.</p> <p>Упражнения для развития специальной быстроты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Прыжки со скакалкой от 10 до 20 раз , 3 серии.</li> <li>- Бег на месте от 10 до 15 секунд.</li> </ul>
21.06.2020		<p>Хотьба и её разновидности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на внутренней стороне стопы, руки в стороны (5 сек)</li> <li>- в полуприседе, руки на пояс (5 сек)</li> </ul>	<p>Хотьба и её разновидности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на внутренней стороне стопы, руки в стороны (5 сек)</li> <li>- в полуприседе, руки на пояс (5 сек)</li> </ul>	<p>Хотьба и её разновидности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на внутренней стороне стопы, руки в стороны (5 сек)</li> <li>- в полуприседе, руки на пояс (5 сек)</li> </ul>	<p>Хотьба и её разновидности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на внутренней стороне стопы, руки в стороны (5 сек)</li> <li>- в полуприседе, руки на пояс (5 сек)</li> </ul>

		<p>- в приседе, руки на колени (5 сек) Медленный бег (3 мин.) -Упражнение для восстановления дыхания при ходьбе. Поднять рук в стороны вверх вдох носом, на четыре шага, опустить руки вниз выдох ртом, на один шаг.(45сек.) Общеразвивающие упражнения: <b>I</b> И.п. – основная стойка 1 - выпад правой ногой вперед; 2 - и.п. 3 - выпад левой ногой вперед 4 - и.п. (3-4 раза) <b>II</b> И.п. – упор присев. 1 - прыжком в упор лежа 2 - и.п. 3 - прыжком в упор присев 4 - и.п. (3-4 раза) <b>III</b> И.п. средняя стойка руки перед собой. 1 - 2 - рывки согнутыми руками назад 3 - 4 - то же прямыми руками (3-4 раза) <b>IV</b> И.п. упор присев правую ногу назад. 1 - упор присев левую ногу назад 2 - и.п. 3 - упор присев левую</p>	<p>- в приседе, руки на колени (5 сек) Медленный бег (3 мин.) -Упражнение для восстановления дыхания при ходьбе. Поднять рук в стороны вверх вдох носом, на четыре шага, опустить руки вниз выдох ртом, на один шаг.(45сек.) Общеразвивающие упражнения: <b>I</b> И.п. – основная стойка 1 - выпад правой ногой вперед; 2 - и.п. 3 - выпад левой ногой вперед 4 - и.п. (3-4 раза) <b>II</b> И.п. – упор присев. 1 - прыжком в упор лежа 2 - и.п. 3 - прыжком в упор присев 4 - и.п. (3-4 раза) <b>III</b> И.п. средняя стойка руки перед собой. 1 - 2 - рывки согнутыми руками назад 3 - 4 - то же прямыми руками (3-4 раза) <b>IV</b> И.п. упор присев правую ногу назад.</p>	<p>- в приседе, руки на колени (5 сек) Медленный бег (3 мин.) -Упражнение для восстановления дыхания при ходьбе. Поднять рук в стороны вверх вдох носом, на четыре шага, опустить руки вниз выдох ртом, на один шаг.(45сек.) Общеразвивающие упражнения: <b>I</b> И.п. – основная стойка 1 - выпад правой ногой вперед; 2 - и.п. 3 - выпад левой ногой вперед 4 - и.п. (3-4 раза) <b>II</b> И.п. – упор присев. 1 - прыжком в упор лежа 2 - и.п. 3 - прыжком в упор присев 4 - и.п. (3-4 раза) <b>III</b> И.п. средняя стойка руки перед собой. 1 - 2 - рывки согнутыми руками назад 3 - 4 - то же прямыми руками (3-4 раза) <b>IV</b> И.п. упор присев правую ногу назад. 1 - упор присев левую ногу назад 2 - и.п. 3 - упор присев левую</p>	<p>- в приседе, руки на колени (5 сек) Медленный бег (3 мин.) -Упражнение для восстановления дыхания при ходьбе. Поднять рук в стороны вверх вдох носом, на четыре шага, опустить руки вниз выдох ртом, на один шаг.(45сек.) Общеразвивающие упражнения: <b>I</b> И.п. – основная стойка 1 - выпад правой ногой вперед; 2 - и.п. 3 - выпад левой ногой вперед 4 - и.п. (3-4 раза) <b>II</b> И.п. – упор присев. 1 - прыжком в упор лежа 2 - и.п. 3 - прыжком в упор присев 4 - и.п. (3-4 раза) <b>III</b> И.п. средняя стойка руки перед собой. 1 - 2 - рывки согнутыми руками назад 3 - 4 - то же прямыми руками (3-4 раза) <b>IV</b> И.п. упор присев правую ногу назад.</p>
--	--	--	--	--	--

	<p>ногу назад 4 - и.п. (3-4 раза) V И.п. широкая стойка руки за голову кисти в замок. 1 - присед на правую 2 - и.п. 3 - присед на левую 4 - и.п. (3-4 раза) Упражнения для развития гибкости: - Исходное положение, упор сидя на коленях. Волнообразный переход в упор лежа на животе с последующими возвращениями в исходное положение, (3 - 5 раз.) - Исходное положение, стойка на одной ноге, опираясь другой на гимнастическую стенку. Отклонение туловища назад до горизонтального положения и пружинистые наклоны к поднятой ноге с постепенным увеличением амплитуды и сменой положения ног, 6-10 раз. Упражнения для развития специальной быстроты: - Прыжки со скакалкой от 10 до 20 раз , 3 серии. - Бег на месте от 10 до 15</p>	<p>1 - упор присев левую ногу назад 2 - и.п. 3 - упор присев левую ногу назад 4 - и.п. (3-4 раза) V И.п. широкая стойка руки за голову кисти в замок. 1 - присед на правую 2 - и.п. 3 - присед на левую 4 - и.п. (3-4 раза) Упражнения для развития гибкости: - Исходное положение, упор сидя на коленях. Волнообразный переход в упор лежа на животе с последующими возвращениями в исходное положение, (3 - 5 раз.) - Исходное положение, стойка на одной ноге, опираясь другой на гимнастическую стенку. Отклонение туловища назад до горизонтального положения и пружинистые наклоны к поднятой ноге с постепенным увеличением</p>	<p>ногу назад 4 - и.п. (3-4 раза) V И.п. широкая стойка руки за голову кисти в замок. 1 - присед на правую 2 - и.п. 3 - присед на левую 4 - и.п. (3-4 раза) Упражнения для развития гибкости: - Исходное положение, упор сидя на коленях. Волнообразный переход в упор лежа на животе с последующими возвращениями в исходное положение, (3 - 5 раз.) - Исходное положение, стойка на одной ноге, опираясь другой на гимнастическую стенку. Отклонение туловища назад до горизонтального положения и пружинистые наклоны к поднятой ноге с постепенным увеличением амплитуды и сменой положения ног, 6-10 раз. Упражнения для развития специальной быстроты: - Прыжки со скакалкой от 10 до 20 раз , 3 серии. - Бег на месте от 10 до 15</p>	<p>1 - упор присев левую ногу назад 2 - и.п. 3 - упор присев левую ногу назад 4 - и.п. (3-4 раза) V И.п. широкая стойка руки за голову кисти в замок. 1 - присед на правую 2 - и.п. 3 - присед на левую 4 - и.п. (3-4 раза) Упражнения для развития гибкости: - Исходное положение, упор сидя на коленях. Волнообразный переход в упор лежа на животе с последующими возвращениями в исходное положение, (3 - 5 раз.) - Исходное положение, стойка на одной ноге, опираясь другой на гимнастическую стенку. Отклонение туловища назад до горизонтального положения и пружинистые наклоны к поднятой ноге с постепенным увеличением</p>
--	--	--	--	--

		секунд.	амплитуды и сменой положения ног, 6-10 раз. Упражнения для развития специальной быстроты: - Прыжки со скакалкой от 10 до 20 раз , 3 серии. - Бег на месте от 10 до 15 секунд.	секунд.	амплитуды и сменой положения ног, 6-10 раз. Упражнения для развития специальной быстроты: - Прыжки со скакалкой от 10 до 20 раз , 3 серии. - Бег на месте от 10 до 15 секунд.
22.06.2020					
23.06.2020	<p>Хотьба и её разновидности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на внутренней стороне стопы, руки в стороны (5 сек)</li> <li>- в полуприседе, руки на пояс (5 сек)</li> <li>- в приседе, руки на колени (5 сек)</li> </ul> <p>Медленный бег (3 мин.)</p> <p>-Упражнение для восстановления дыхания при ходьбе. Поднять рук в стороны вверх вдох носом, на четыре шага, опустить руки вниз выдох ртом, на один шаг.(45сек.)</p> <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <p><b>I</b> И.п. – основная стойка</p> <p>1 - выпад правой ногой</p>	<p>Хотьба и её разновидности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на внутренней стороне стопы, руки в стороны (5 сек)</li> <li>- в полуприседе, руки на пояс (5 сек)</li> <li>- в приседе, руки на колени (5 сек)</li> </ul> <p>Медленный бег (3 мин.)</p> <p>-Упражнение для восстановления дыхания при ходьбе. Поднять рук в стороны вверх вдох носом, на четыре шага, опустить руки вниз выдох ртом, на один шаг.(45сек.)</p> <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <p><b>I</b> И.п. – основная стойка</p> <p>1 - выпад правой ногой вперед;</p> <p>2 - и.п.</p>	<p>Хотьба и её разновидности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на внутренней стороне стопы, руки в стороны (5 сек)</li> <li>- в полуприседе, руки на пояс (5 сек)</li> <li>- в приседе, руки на колени (5 сек)</li> </ul> <p>Медленный бег (3 мин.)</p> <p>-Упражнение для восстановления дыхания при ходьбе. Поднять рук в стороны вверх вдох носом, на четыре шага, опустить руки вниз выдох ртом, на один шаг.(45сек.)</p> <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <p><b>I</b> И.п. – основная стойка</p> <p>1 - выпад правой ногой</p>		



	<p>вперед; 2 - и.п. 3 - выпад левой ногой вперёд 4 - и.п. (3-4 раза) <b>II</b> И.п. – упор присев. 1 - прыжком в упор лежа 2 - и.п. 3 - прыжком в упор присев 4 - и.п. (3-4 раза) <b>III</b> И.п. средняя стойка руки перед собой. 1 - 2 - рывки согнутыми руками назад 3 - 4 - то же прямыми руками (3-4 раза) <b>IV</b> И.п. упор присев правую ногу назад. 1 - упор присев левую ногу назад 2 - и.п. 3 - упор присев левую ногу назад 4 - и.п. (3-4 раза) <b>V</b> И.п. широкая стойка руки за голову кисти в замок. 1 - присед на правую 2 - и.п. 3 - присед на левую 4 - и.п. (3-4 раза) Упражнения для развития гибкости: - Исходное положение, упор сидя</p>	<p>3 - выпад левой ногой вперёд 4 - и.п. (3-4 раза) <b>II</b> И.п. – упор присев. 1 - прыжком в упор лежа 2 - и.п. 3 - прыжком в упор присев 4 - и.п. (3-4 раза) <b>III</b> И.п. средняя стойка руки перед собой. 1 - 2 - рывки согнутыми руками назад 3 - 4 - то же прямыми руками (3-4 раза) <b>IV</b> И.п. упор присев правую ногу назад. 1 - упор присев левую ногу назад 2 - и.п. 3 - упор присев левую ногу назад 4 - и.п. (3-4 раза) <b>V</b> И.п. широкая стойка руки за голову кисти в замок. 1 - присед на правую 2 - и.п. 3 - присед на левую 4 - и.п. (3-4 раза) Упражнения для развития гибкости: - Исходное положение, упор сидя на коленях. Волнообразный переход в упор лежа на животе с последующими возвращениями в</p>	<p>вперед; 2 - и.п. 3 - выпад левой ногой вперёд 4 - и.п. (3-4 раза) <b>II</b> И.п. – упор присев. 1 - прыжком в упор лежа 2 - и.п. 3 - прыжком в упор присев 4 - и.п. (3-4 раза) <b>III</b> И.п. средняя стойка руки перед собой. 1 - 2 - рывки согнутыми руками назад 3 - 4 - то же прямыми руками (3-4 раза) <b>IV</b> И.п. упор присев правую ногу назад. 1 - упор присев левую ногу назад 2 - и.п. 3 - упор присев левую ногу назад 4 - и.п. (3-4 раза) <b>V</b> И.п. широкая стойка руки за голову кисти в замок. 1 - присед на правую 2 - и.п. 3 - присед на левую 4 - и.п. (3-4 раза) Упражнения для развития гибкости: - Исходное положение, упор сидя</p>		
--	---	---	---	--	--

	<p>на коленях. Волнообразный переход в упор лежа на животе с последующими возвращениями в исходное положение, (3 - 5 раз.) - Исходное положение, стойка на одной ноге, опираясь другой на гимнастическую стенку. Отклонение туловища назад до горизонтального положения и пружинистые наклоны к поднятой ноге с постепенным увеличением амплитуды и сменой положения ног, 6-10 раз. Упражнения для развития специальной быстроты: - Прыжки со скакалкой от 10 до 20 раз , 3 серии. - Бег на месте от 10 до 15 секунд.</p>	<p>исходное положение, (3 - 5 раз.) - Исходное положение, стойка на одной ноге, опираясь другой на гимнастическую стенку. Отклонение туловища назад до горизонтального положения и пружинистые наклоны к поднятой ноге с постепенным увеличением амплитуды и сменой положения ног, 6-10 раз. Упражнения для развития специальной быстроты: - Прыжки со скакалкой от 10 до 20 раз , 3 серии. - Бег на месте от 10 до 15 секунд.</p>	<p>на коленях. Волнообразный переход в упор лежа на животе с последующими возвращениями в исходное положение, (3 - 5 раз.) - Исходное положение, стойка на одной ноге, опираясь другой на гимнастическую стенку. Отклонение туловища назад до горизонтального положения и пружинистые наклоны к поднятой ноге с постепенным увеличением амплитуды и сменой положения ног, 6-10 раз. Упражнения для развития специальной быстроты: - Прыжки со скакалкой от 10 до 20 раз , 3 серии. - Бег на месте от 10 до 15 секунд.</p>		
24.06.2020				<p>Ходьба и её разновидности: - преставные шаги правым , левым боком - скрестные шаги правым</p>	

				<p>, левым боком Медленный бег (3 мин.)</p> <p>-Упражнение для восстановления дыхания: И.п. – основная стойка 1-2-3 – руки через стороны вверх, вдох; 4 – выдох (45сек.) Общеразвивающие упражнения:</p> <p><b>I</b> И. п.- основная стойка 1 - Руки вперед 2 - Руки вверх 3 - Руки в стороны 4 - И. п.. (3-4 раз)</p> <p><b>II</b> И.п.упор сидя сзади. 1 - упор лёжа сзади 2 - и.п. 3 - 4 - то же что 1 - 2 (3-4 раза)</p> <p><b>III</b> И.п. лежа на животе руки вверх 1 - 2 - 3 - 4 - отведение назад правой руки левой ноги 5 - 6 - 7 - 8 - отведение назад левой руки правой ноги (2 раза)</p> <p><b>IV</b> И.п. лежа на животе руки вверх 1 - прогнуться , одновременно отвести руки и ноги назад 2 - и.п. 3 - 4 - то же что 1 - 2 (2-3 раза)</p> <p><b>V</b> И.п. средняя стойка</p>	
--	--	--	--	--	--

				<p>правая рука вверх  1 -2 -3 - 4 по очередное  вращение прямыми  руками вперед  5 - 6 -7 - 8 по очередное  вращение прямыми  руками назад (3-4 раза)  Упражнения для развития  ловкости:  - Падение вперед из  упора в присев с  отведением правой  (левой) ноги вверх –  назад. Встать через упор  присев и повернуться на  180 град., падение в  обратном направлении,  4 раза.  - То же, но из основной  стойки падение на руки  шагом вперед, 4 раза.  Упражнение для развития  специальной быстроты:  - Стопорящий шаг на 1,5-  1,8 метра, поворот на 180  градусов повторение  задания в другую сторону  и т.д. 10-15 секунд.  Упражнение для развития  общей силы:  - Сгибание и разгибание  рук в упоре пальцами  толчком о стену 5-12 раз.</p>	
25.06.2020	Хотьба и её разновидности: - преставные шаги	Хотьба и её разновидности: - преставные шаги			Хотьба и её разновидности: - на внутренней

	<p>правым , левым боком - скрестные шаги правым , левым боком Медленный бег (3 мин.)</p> <p>-Упражнение для восстановления дыхания: И.п. – основная стойка 1-2-3 – руки через стороны вверх, вдох; 4 – выдох (45сек.) Общеразвивающие упражнения: <b>I</b> И. п.- основная стойка 1 - Руки вперед 2 - Руки вверх 3 - Руки в стороны 4 - И. п.. (3-4 раз) <b>II</b> И.п.упор сидя сзади. 1 - упор лёжа сзади 2 - и.п. 3 - 4 - то же что 1 - 2 (3-4 раза) <b>III</b> И.п. лежа на животе руки вверх 1 - 2 - 3 - 4 - отведение назад правой руки левой ноги 5 - 6 - 7 - 8 - отведение назад левой руки правой ноги (2 раза) <b>IV</b> И.п. лежа на животе руки вверх 1 - прогнуться , одновременно отвести руки и ноги назад</p>	<p>правым , левым боком - скрестные шаги правым , левым боком Медленный бег (3 мин.)</p> <p>-Упражнение для восстановления дыхания: И.п. – основная стойка 1-2-3 – руки через стороны вверх, вдох; 4 – выдох (45сек.) Общеразвивающие упражнения: <b>I</b> И. п.- основная стойка 1 - Руки вперед 2 - Руки вверх 3 - Руки в стороны 4 - И. п.. (3-4 раз) <b>II</b> И.п.упор сидя сзади. 1 - упор лёжа сзади 2 - и.п. 3 - 4 - то же что 1 - 2 (3-4 раза) <b>III</b> И.п. лежа на животе руки вверх 1 - 2 - 3 - 4 - отведение назад правой руки левой ноги 5 - 6 - 7 - 8 - отведение назад левой руки правой ноги (2 раза) <b>IV</b> И.п. лежа на животе руки вверх 1 - прогнуться , одновременно отвести руки и ноги назад 2 - и.п. 3 - 4 - то же что 1 - 2 (2-3</p>			<p>стороне стопы, руки в стороны (5 сек) - в полуприседе, руки на пояс (5 сек) - в приседе, руки на колени (5 сек) Медленный бег (3 мин.) -Упражнение для восстановления дыхания при ходьбе. Поднять рук в стороны вверх вдох носом, на четыре шага, опустить руки вниз выдох ртом, на один шаг.(45сек.) Общеразвивающие упражнения: <b>I</b> И.п. – основная стойка 1 - выпад правой ногой вперед; 2 - и.п. 3 - выпад левой ногой вперёд 4 - и.п. (3-4 раза) <b>II</b> И.п. – упор присев. 1 - прыжком в упор лежа 2 - и.п. 3 - прыжком в упор присев 4 - и.п. (3-4 раза) <b>III</b> И.п. средняя стойка руки перед собой. 1 - 2 - рывки согнутыми руками назад</p>
--	---	---	--	--	--

	<p>2 - и.п.  3 - 4 - то же что 1 - 2 (2-3 раза)  <b>V</b> И.п. средняя стойка правая рука вверх  1 -2 -3 - 4 по очередное вращение прямыми руками вперёд  5 - 6 -7 - 8 по очередное вращение прямыми руками назад (3-4 раза)  Упражнения для развития ловкости:  - Падение вперед из упора в присев с отведением правой (левой) ноги вверх – назад. Встать через упор присев и повернуться на 180 град., падение в обратном направлении, 4 раза.  - То же, но из основной стойки падение на руки шагом вперед, 4 раза.  Упражнение для развития специальной быстроты:  - Стопорящий шаг на 1,5-1,8 метра, поворот на 180 градусов повторение задания в другую сторону и т.д. 10-15 секунд.  Упражнение для развития общей силы:  - Сгибание и</p>	<p>раза)  <b>V</b> И.п. средняя стойка правая рука вверх  1 -2 -3 - 4 по очередное вращение прямыми руками вперёд  5 - 6 -7 - 8 по очередное вращение прямыми руками назад (3-4 раза)  Упражнения для развития ловкости:  - Падение вперед из упора в присев с отведением правой (левой) ноги вверх – назад. Встать через упор присев и повернуться на 180 град., падение в обратном направлении, 4 раза.  - То же, но из основной стойки падение на руки шагом вперед, 4 раза.  Упражнение для развития специальной быстроты:  - Стопорящий шаг на 1,5-1,8 метра, поворот на 180 градусов повторение задания в другую сторону и т.д. 10-15 секунд.  Упражнение для развития общей силы:  - Сгибание и разгибание рук в упоре пальцами толчком о стену 5-12 раз.</p>			<p>3 - 4 - то же прямыми руками (3-4 раза)  <b>IV</b> И.п. упор присев правую ногу назад.  1 - упор присев левую ногу назад  2 - и.п.  3 - упор присев левую ногу назад  4 - и.п. (3-4 раза)  <b>V</b> И.п. широкая стойка руки за голову кисти в замок.  1 - присед на правую  2 - и.п.  3 - присед на левую  4 - и.п. (3-4 раза)  Упражнения для развития гибкости:  - Исходное положение, упор сидя на коленях.  Волнообразный переход в упор лежа на животе с последующими возвращениями в исходное положение, (3 - 5 раз.)  - Исходное положение, стойка на одной ноге, опираясь другой на гимнастическую стенку. Отклонение туловища назад до горизонтального положения и</p>
--	---	--	--	--	---

	разгибание рук в упоре пальцами толчком о стену 5-12 раз.				пружинистые наклоны к поднятой ноге с постепенным увеличением амплитуды и сменой положения ног, 6-10 раз. Упражнения для развития специальной быстроты: - Прыжки со скакалкой от 10 до 20 раз , 3 серии. - Бег на месте от 10 до 15 секунд.
26.06.2020				<p>Ходьба и её разновидности: -На носках, руки вверх. (10 сек.)</p> <p>-На внешней стороне стопы , руки в стороны.(10 сек.)</p> <p>-Пальцы в замок перед грудью. Круговые движения кистями. (10 сек.)</p> <p>-Подскоки с поочерёдным отталкиванием и круговыми движениями рук вперёд и назад. (10 сек.)</p> <p>Бег (4 мин.)</p> <p>-Упражнение для восстановления дыхания при ходьбе. Поднять рук в стороны вверх вдох носом, на четыре шага, опустить руки вниз выдох</p>	

				<p>ртом, на один шаг.(50 сек.)</p> <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <p><b>I</b> Исходное положение: Средняя стойка руки на пояс.</p> <p>1 - наклон головы влево 2 - наклон головы вправо 3 - наклон головы вперёд 4 - наклон головы назад (4-5 раза)</p> <p><b>II</b> И.п. Средняя стойка, правая рука вверх. 1-2 отведение рук назад 3-4 то же левая рука вверх (4-5 раза)</p> <p><b>III</b> И.п. средняя стойка кисти к плечам. 1-2-3-4 круговые вращения рука вперёд 5-6-7-8 круговые вращения руками назад. (4-5 раза)</p> <p><b>IV</b> И.п. средняя стойка руки на пояс. 1-2-3 пружинистые наклоны вперёд, руки вперёд 4- и.п. (4-5 раза)</p> <p><b>V</b> И.п. основная стойка. 1 - присесть руки вперёд 2 - и.п. 3 - присесть руки вперёд 4 - и.п. (4-5 раза)</p> <p><b>VI</b> И.п. – средняя стойка, руки вверх. 1-2-3-4 Одновременные</p>	
--	--	--	--	---	--



				<p>вращения руками вперед 5-6-7-8 Одновременные вращения руками назад (4-5 раза) Упражнения для развития гибкости: - Исходное положение средняя стойка, набивной мяч массой 1 кг, в руках вверху. Круговые движения туловищем в левую и правую стороны, 1 мин. 2 раза. - Исходное положение средняя стойка, спиной к стенке на расстоянии 1.5-2 м, с мячом. Броски мяча с поворотом туловища в правую сторону и ловля его с левой стороны и наоборот, 5-10 раз. 2 серии. - Исходное положение, сидя на пятках, руки за спиной, пальцы сцеплены в замок. Прогибаясь в пояснице, наклоняться вперед и выпрямляться, 4-5 раз, 2 серии Упражнения для развития скорости: - Броски и ловля мяча у стены ( быстро )от 10 до 20 раз. 2 серии. - Имитация удара с</p>	
--	--	--	--	---	--

				<p>использованием гантелей ( масса 0,4 килограмм )от 6 до 12 раз. 2 серии.</p> <p>Упражнения для развития специальной быстроты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бег лицом-спиной вперёд 2х3 метра от 1 до 6 раз. 2 серии.</li> </ul> <p>Упражнения для развития общей силы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Сгибание и разгибание рук в упоре пальцами толчком о стену с предварительным хлопком , расстояние от стены 0,5 метра 5-12 раз.</li> <li>- То же но от скамейки 4-10 раз</li> </ul>	
27.06.2020	<p>Ходьба и её разновидности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-На носках, руки вверх. (10 сек.)</li> <li>-На внешней стороне стопы , руки в стороны.(10 сек.)</li> <li>-Пальцы в замок перед грудью. Круговые движения кистями. (10 сек.)</li> <li>-Подскоки с поочерёдным отталкиванием и круговыми движениями рук вперёд и назад. (10 сек.)</li> </ul> <p>Бег (4 мин.)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Упражнение для восстановления</li> </ul>		<p>Ходьба и её разновидности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-На носках, руки вверх. (10 сек.)</li> <li>-На внешней стороне стопы , руки в стороны.(10 сек.)</li> <li>-Пальцы в замок перед грудью. Круговые движения кистями. (10 сек.)</li> <li>-Подскоки с поочерёдным отталкиванием и круговыми движениями рук вперёд и назад. (10 сек.)</li> </ul> <p>Бег (4 мин.)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Упражнение для</li> </ul>		<p>Ходьба и её разновидности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-На носках, руки вверх. (10 сек.)</li> <li>-На внешней стороне стопы , руки в стороны.(10 сек.)</li> <li>-Пальцы в замок перед грудью. Круговые движения кистями. (10 сек.)</li> <li>-Подскоки с поочерёдным отталкиванием и круговыми движениями рук вперёд и назад. (10 сек.)</li> </ul> <p>Бег (4 мин.)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Упражнение для</li> </ul>

	<p>дыхания при ходьбе.          Поднять рук в стороны вверх вдох носом, на четыре шага, опустить руки вниз выдох ртом, на один шаг.(50 сек.)          Общеразвивающие упражнения:  <b>I</b> Исходное положение: Средняя стойка руки на пояс.          1 - наклон головы влево          2 - наклон головы вправо          3 - наклон головы вперёд          4 - наклон головы назад (4-5 раза)  <b>II</b> И.п. Средняя стойка, правая рука вверх.          1-2 отведение рук назад          3-4 то же левая рука вверх (4-5 раза)  <b>III</b> И.п. средняя стойка кисти к плечам.          1-2-3-4 круговые вращения рука вперёд          5-6-7-8 круговые вращения руками назад. (4-5 раза)  <b>IV</b> И.п. средняя стойка руки на пояс.          1-2-3 пружинистые наклоны вперёд, руки вперёд          4- и.п. (4-5 раза)  <b>V</b> И.п. основная стойка.          1 - присесть руки</p>		<p>восстановления дыхания при ходьбе.          Поднять рук в стороны вверх вдох носом, на четыре шага, опустить руки вниз выдох ртом, на один шаг.(50 сек.)          Общеразвивающие упражнения:  <b>I</b> Исходное положение: Средняя стойка руки на пояс.          1 - наклон головы влево          2 - наклон головы вправо          3 - наклон головы вперёд          4 - наклон головы назад (4-5 раза)  <b>II</b> И.п. Средняя стойка, правая рука вверх.          1-2 отведение рук назад          3-4 то же левая рука вверх (4-5 раза)  <b>III</b> И.п. средняя стойка кисти к плечам.          1-2-3-4 круговые вращения рука вперёд          5-6-7-8 круговые вращения руками назад. (4-5 раза)  <b>IV</b> И.п. средняя стойка руки на пояс.          1-2-3 пружинистые наклоны вперёд, руки вперёд</p>		<p>восстановления дыхания при ходьбе.          Поднять рук в стороны вверх вдох носом, на четыре шага, опустить руки вниз выдох ртом, на один шаг.(50 сек.)          Общеразвивающие упражнения:  <b>I</b> Исходное положение: Средняя стойка руки на пояс.          1 - наклон головы влево          2 - наклон головы вправо          3 - наклон головы вперёд          4 - наклон головы назад (4-5 раза)  <b>II</b> И.п. Средняя стойка, правая рука вверх.          1-2 отведение рук назад          3-4 то же левая рука вверх (4-5 раза)  <b>III</b> И.п. средняя стойка кисти к плечам.          1-2-3-4 круговые вращения рука вперёд          5-6-7-8 круговые вращения руками назад. (4-5 раза)  <b>IV</b> И.п. средняя стойка руки на пояс.          1-2-3 пружинистые наклоны вперёд, руки вперёд</p>
--	--	--	--	--	--

	<p>вперёд 2 - и.п. 3 - присесть руки вперёд 4 - и.п. (4-5 раза) <b>VI</b> И.п. – средняя стойка, руки вверх. 1-2-3-4 Одновременные вращения руками вперед 5-6-7-8 Одновременные вращения руками назад (4-5 раза) Упражнения для развития гибкости: - Исходное положение средняя стойка, набивной мяч массой 1 кг, в рукахверху. Круговые движения туловищем в левую и правую стороны, 1 мин. 2 раза. - Исходное положение средняя стойка, спиной к стенке на расстоянии 1.5-2 м, с мячом. Броски мяча с поворотом туловища в правую сторону и ловля его с левой стороны и наоборот, 5-10 раз. 2 серии. - Исходное положение, сидя на пятках, руки за спиной, пальцы сцеплены в замок. Прогибаясь в</p>		<p>4- и.п. (4-5 раза) <b>V</b> И.п. основная стойка. 1 - присесть руки вперёд 2 - и.п. 3 - присесть руки вперёд 4 - и.п. (4-5 раза) <b>VI</b> И.п. – средняя стойка, руки вверх. 1-2-3-4 Одновременные вращения руками вперед 5-6-7-8 Одновременные вращения руками назад (4-5 раза) Упражнения для развития гибкости: - Исходное положение средняя стойка, набивной мяч массой 1 кг, в рукахверху. Круговые движения туловищем в левую и правую стороны, 1 мин. 2 раза. - Исходное положение средняя стойка, спиной к стенке на расстоянии 1.5-2 м, с мячом. Броски мяча с поворотом туловища в правую сторону и</p>		<p>4- и.п. (4-5 раза) <b>V</b> И.п. основная стойка. 1 - присесть руки вперёд 2 - и.п. 3 - присесть руки вперёд 4 - и.п. (4-5 раза) <b>VI</b> И.п. – средняя стойка, руки вверх. 1-2-3-4 Одновременные вращения руками вперед 5-6-7-8 Одновременные вращения руками назад (4-5 раза) Упражнения для развития гибкости: - Исходное положение средняя стойка, набивной мяч массой 1 кг, в рукахверху. Круговые движения туловищем в левую и правую стороны, 1 мин. 2 раза. - Исходное положение средняя стойка, спиной к стенке на расстоянии 1.5-2 м, с мячом. Броски мяча с поворотом туловища в правую сторону и</p>
--	--	--	---	--	---

	<p>пояснице, наклоняться вперед и выпрямляться, 4-5 раз, 2 серии</p> <p>Упражнения для развития скорости:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Броски и ловля мяча у стены ( быстро )от 10 до 20 раз. 2 серии.</li> <li>- Имитация удара с использованием гантелей ( масса 0,4 килограмм )от 6 до 12 раз. 2 серии.</li> </ul> <p>Упражнения для развития специальной быстроты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бег лицом-спиной вперёд 2х3 метра от 1 до 6 раз. 2 серии.</li> </ul> <p>Упражнения для развития общей силы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Сгибание и разгибание рук в упоре пальцами толчком о стену с предварительным хлопком , расстояние от стены 0,5 метра 5-12 раз.</li> <li>- То же но от скамейки 4-10 раз.</li> </ul>		<p>ловля его с левой стороны и наоборот, 5-10 раз. 2 серии.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Исходное положение, сидя на пятках, руки за спиной, пальцы сцеплены в замок. Прогибаясь в пояснице, наклоняться вперед и выпрямляться, 4-5 раз, 2 серии</li> </ul> <p>Упражнения для развития скорости:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Броски и ловля мяча у стены ( быстро )от 10 до 20 раз. 2 серии.</li> <li>- Имитация удара с использованием гантелей ( масса 0,4 килограмм )от 6 до 12 раз. 2 серии.</li> </ul> <p>Упражнения для развития специальной быстроты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бег лицом-спиной вперёд 2х3 метра от 1 до 6 раз. 2 серии.</li> </ul> <p>Упражнения для развития общей силы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Сгибание и разгибание рук в упоре пальцами толчком о стену с предварительным хлопком , расстояние от стены 0,5 метра 5-12 раз.</li> </ul>		<p>ловля его с левой стороны и наоборот, 5-10 раз. 2 серии.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Исходное положение, сидя на пятках, руки за спиной, пальцы сцеплены в замок. Прогибаясь в пояснице, наклоняться вперед и выпрямляться, 4-5 раз, 2 серии</li> </ul> <p>Упражнения для развития скорости:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Броски и ловля мяча у стены ( быстро )от 10 до 20 раз. 2 серии.</li> <li>- Имитация удара с использованием гантелей ( масса 0,4 килограмм )от 6 до 12 раз. 2 серии.</li> </ul> <p>Упражнения для развития специальной быстроты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бег лицом-спиной вперёд 2х3 метра от 1 до 6 раз. 2 серии.</li> </ul> <p>Упражнения для развития общей силы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Сгибание и разгибание рук в упоре пальцами толчком о стену с предварительным хлопком , расстояние от стены 0,5 метра 5-12 раз.</li> </ul>
--	--	--	---	--	---

			- То же но от скамейки 4-10 раз.		- То же но от скамейки 4-10 раз.
28.06.2020		<p>Ходьба и её разновидности: -На носках, руки вверх. (10 сек.) -На внешней стороне стопы , руки в стороны.(10 сек.) -Пальцы в замок перед грудью. Круговые движения кистями. (10 сек.) -Подскоки с поочерёдным отталкиванием и круговыми движениями рук вперёд и назад. (10 сек.) Бег (4 мин.) -Упражнение для восстановления дыхания при ходьбе. Поднять рук в стороны вверх вдох носом, на четыре шага, опустить руки вниз выдох ртом, на один шаг.(50 сек.) Общеразвивающие упражнения: <b>I</b> Исходное положение: Средняя стойка руки на пояс. 1 - наклон головы влево 2 - наклон головы вправо 3 - наклон головы вперёд 4 - наклон головы назад (4-5 раза)</p>	<p>Ходьба и её разновидности: -На носках, руки вверх. (10 сек.) -На внешней стороне стопы , руки в стороны.(10 сек.) -Пальцы в замок перед грудью. Круговые движения кистями. (10 сек.) -Подскоки с поочерёдным отталкиванием и круговыми движениями рук вперёд и назад. (10 сек.) Бег (4 мин.) -Упражнение для восстановления дыхания при ходьбе. Поднять рук в стороны вверх вдох носом, на четыре шага, опустить руки вниз выдох ртом, на один шаг.(50 сек.) Общеразвивающие упражнения: <b>I</b> Исходное положение: Средняя стойка руки на пояс. 1 - наклон головы влево 2 - наклон головы</p>	<p>Ходьба и её разновидности: -На носках, руки вверх. (10 сек.) -На внешней стороне стопы , руки в стороны.(10 сек.) -Пальцы в замок перед грудью. Круговые движения кистями. (10 сек.) -Подскоки с поочерёдным отталкиванием и круговыми движениями рук вперёд и назад. (10 сек.) Бег (4 мин.) -Упражнение для восстановления дыхания при ходьбе. Поднять рук в стороны вверх вдох носом, на четыре шага, опустить руки вниз выдох ртом, на один шаг.(50 сек.) Общеразвивающие упражнения: <b>I</b> Исходное положение: С средняя стойка руки на пояс. 1 - наклон головы влево 2 - наклон головы вправо 3 - наклон головы вперёд 4 - наклон головы назад (4-5 раза)</p>	<p>Ходьба и её разновидности: -На носках, руки вверх. (10 сек.) -На внешней стороне стопы , руки в стороны.(10 сек.) -Пальцы в замок перед грудью. Круговые движения кистями. (10 сек.) -Подскоки с поочерёдным отталкиванием и круговыми движениями рук вперёд и назад. (10 сек.) Бег (4 мин.) -Упражнение для восстановления дыхания при ходьбе. Поднять рук в стороны вверх вдох носом, на четыре шага, опустить руки вниз выдох ртом, на один шаг.(50 сек.) Общеразвивающие упражнения: <b>I</b> Исходное положение: Средняя стойка руки на пояс. 1 - наклон головы влево 2 - наклон головы</p>

	<p><b>II</b> И.п. Средняя стойка, правая рука вверх. 1-2 отведение рук назад 3-4 то же левая рука вверх (4-5 раза)</p> <p><b>III</b> И.п. средняя стойка кисти к плечам. 1-2-3-4 круговые вращения рука вперёд 5-6-7-8 круговые вращения руками назад. (4-5 раза)</p> <p><b>IV</b> И.п. средняя стойка руки на пояс. 1-2-3 пружинистые наклоны вперёд, руки вперёд 4- и.п. (4-5 раза)</p> <p><b>V</b> И.п. основная стойка. 1 - присесть руки вперёд 2 - и.п. 3 - присесть руки вперёд 4 - и.п. (4-5 раза)</p> <p><b>VI</b> И.п. – средняя стойка, руки вверх. 1-2-3-4 Одновременные вращения руками вперед 5-6-7-8 Одновременные вращения руками назад (4-5 раза) Упражнения для развития гибкости: - Исходное положение средняя стойка, набивной мяч массой 1 кг, в руках вверху. Круговые движения туловищем в</p>	<p>вправо 3 - наклон головы вперёд 4 - наклон головы назад (4-5 раза)</p> <p><b>II</b> И.п. Средняя стойка, правая рука вверх. 1-2 отведение рук назад 3-4 то же левая рука вверх (4-5 раза)</p> <p><b>III</b> И.п. средняя стойка кисти к плечам. 1-2-3-4 круговые вращения рука вперёд 5-6-7-8 круговые вращения руками назад. (4-5 раза)</p> <p><b>IV</b> И.п. средняя стойка руки на пояс. 1-2-3 пружинистые наклоны вперёд, руки вперёд 4- и.п. (4-5 раза)</p> <p><b>V</b> И.п. основная стойка. 1 - присесть руки вперёд 2 - и.п. 3 - присесть руки вперёд 4 - и.п. (4-5 раза)</p> <p><b>VI</b> И.п. – средняя стойка, руки вверх. 1-2-3-4 Одновременные вращения руками вперед 5-6-7-8 Одновременные вращения руками назад (4-5 раза) Упражнения для развития гибкости: - Исходное положение средняя стойка, набивной мяч массой 1 кг, в руках вверху. Круговые движения туловищем в</p>	<p>вправо 3 - наклон головы вперёд 4 - наклон головы назад (4-5 раза)</p> <p><b>II</b> И.п. Средняя стойка, правая рука вверх. 1-2 отведение рук назад 3-4 то же левая рука вверх (4-5 раза)</p> <p><b>III</b> И.п. средняя стойка кисти к плечам. 1-2-3-4 круговые вращения рука вперёд 5-6-7-8 круговые вращения руками назад. (4-5 раза)</p> <p><b>IV</b> И.п. средняя стойка руки на пояс. 1-2-3 пружинистые наклоны вперёд, руки вперёд 4- и.п. (4-5 раза)</p> <p><b>V</b> И.п. основная стойка. 1 - присесть руки вперёд 2 - и.п. 3 - присесть руки вперёд 4 - и.п. (4-5 раза)</p> <p><b>VI</b> И.п. – средняя стойка, руки вверх. 1-2-3-4 Одновременные вращения руками вперед 5-6-7-8 Одновременные вращения руками назад (4-5 раза) Упражнения для развития гибкости: - Исходное положение средняя стойка, набивной мяч массой 1 кг, в руках вверху. Круговые движения туловищем в</p>
--	---	---	---

		<p>левую и правую стороны, 1 мин. 2 раза.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Исходное положение средняя стойка, спиной к стенке на расстоянии 1.5-2 м, с мячом. Броски мяча с поворотом туловища в правую сторону и ловля его с левой стороны и наоборот, 5-10 раз. 2 серии.</li> <li>- Исходное положение, сидя на пятках, руки за спиной, пальцы сцеплены в замок. Прогибаясь в пояснице, наклоняться вперед и выпрямляться, 4-5 раз, 2 серии</li> </ul> <p>Упражнения для развития скорости:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Броски и ловля мяча у стены ( быстро )от 10 до 20 раз. 2 серии.</li> <li>- Имитация удара с использованием гантелей ( масса 0,4 килограмм )от 6 до 12 раз. 2 серии.</li> </ul> <p>Упражнения для развития специальной быстроты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бег лицом-спиной вперед 2х3 метра от 1 до 6 раз. 2 серии.</li> </ul> <p>Упражнения для развития общей силы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Сгибание и разгибание рук в упоре пальцами</li> </ul>	<p>5-6-7-8</p> <p>Одновременные вращения руками назад (4-5 раза)</p> <p>Упражнения для развития гибкости:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Исходное положение средняя стойка, набивной мяч массой 1 кг, в руках вверх. Круговые движения туловищем в левую и правую стороны, 1 мин. 2 раза.</li> <li>- Исходное положение средняя стойка, спиной к стенке на расстоянии 1.5-2 м, с мячом. Броски мяча с поворотом туловища в правую сторону и ловля его с левой стороны и наоборот, 5-10 раз. 2 серии.</li> <li>- Исходное положение, сидя на пятках, руки за спиной, пальцы сцеплены в замок. Прогибаясь в пояснице, наклоняться вперед и выпрямляться, 4-5 раз, 2 серии</li> </ul> <p>Упражнения для развития скорости:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Броски и ловля мяча у стены ( быстро )от 10 до 20 раз. 2 серии.</li> </ul> <p>Упражнения для развития общей силы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Броски и ловля мяча у стены ( быстро )от 10 до 20 раз. 2 серии.</li> </ul>	<p>левую и правую стороны, 1 мин. 2 раза.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Исходное положение средняя стойка, спиной к стенке на расстоянии 1.5-2 м, с мячом. Броски мяча с поворотом туловища в правую сторону и ловля его с левой стороны и наоборот, 5-10 раз. 2 серии.</li> <li>- Исходное положение, сидя на пятках, руки за спиной, пальцы сцеплены в замок. Прогибаясь в пояснице, наклоняться вперед и выпрямляться, 4-5 раз, 2 серии</li> </ul> <p>Упражнения для развития скорости:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Броски и ловля мяча у стены ( быстро )от 10 до 20 раз. 2 серии.</li> <li>- Имитация удара с использованием гантелей ( масса 0,4 килограмм )от 6 до 12 раз. 2 серии.</li> </ul> <p>Упражнения для развития специальной быстроты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бег лицом-спиной вперед 2х3 метра от 1 до 6 раз. 2 серии.</li> </ul> <p>Упражнения для развития общей силы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Сгибание и разгибание рук в упоре пальцами</li> </ul>	<p>5-6-7-8</p> <p>Одновременные вращения руками назад (4-5 раза)</p> <p>Упражнения для развития гибкости:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Исходное положение средняя стойка, набивной мяч массой 1 кг, в руках вверх. Круговые движения туловищем в левую и правую стороны, 1 мин. 2 раза.</li> <li>- Исходное положение средняя стойка, спиной к стенке на расстоянии 1.5-2 м, с мячом. Броски мяча с поворотом туловища в правую сторону и ловля его с левой стороны и наоборот, 5-10 раз. 2 серии.</li> <li>- Исходное положение, сидя на пятках, руки за спиной, пальцы сцеплены в замок. Прогибаясь в пояснице, наклоняться вперед и выпрямляться, 4-5 раз, 2 серии</li> </ul> <p>Упражнения для развития скорости:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Броски и ловля мяча у стены ( быстро )от 10 до 20 раз. 2 серии.</li> </ul>
--	--	--	--	--	---



		толчком о стену с предварительным хлопком , расстояние от стены 0,5 метра 5-12 раз. - То же но от скамейки 4-10 раз.	- Имитация удара с использованием гантелей ( масса 0,4 килограмм )от 6 до 12 раз. 2 серии. Упражнения для развития специальной быстроты: - Бег лицом-спиной вперёд 2х3 метра от 1 до 6 раз. 2 серии. Упражнения для развития общей силы: - Сгибание и разгибание рук в упоре пальцами толчком о стену с предварительным хлопком , расстояние от стены 0,5 метра 5-12 раз. - То же но от скамейки 4-10 раз.	толчком о стену с предварительным хлопком , расстояние от стены 0,5 метра 5-12 раз. - То же но от скамейки 4-10 раз.	- Имитация удара с использованием гантелей ( масса 0,4 килограмм )от 6 до 12 раз. 2 серии. Упражнения для развития специальной быстроты: - Бег лицом-спиной вперёд 2х3 метра от 1 до 6 раз. 2 серии. Упражнения для развития общей силы: - Сгибание и разгибание рук в упоре пальцами толчком о стену с предварительным хлопком , расстояние от стены 0,5 метра 5-12 раз. - То же но от скамейки 4-10 раз.
29.06.2020					
30.06.2020	Ходьба и её разновидности: -На носках, руки вверх. (5 сек.) -На внешней стороне стопы , руки в стороны.(5 сек.) -Пальцы в замок перед грудью. Круговые движения кистями. (5 сек.) -Подскоки с поочерёдным	Ходьба и её разновидности: -На носках, руки вверх. (5 сек.) -На внешней стороне стопы , руки в стороны.(5 сек.) -Пальцы в замок перед грудью. Круговые движения кистями. (5 сек.) -Подскоки с поочерёдным отталкиванием и	Ходьба и её разновидности: -На носках, руки вверх. (5 сек.) -На внешней стороне стопы , руки в стороны.(5 сек.) -Пальцы в замок перед грудью. Круговые движения кистями. (5 сек.) -Подскоки с поочерёдным		

	<p>отталкиванием и круговыми движениями рук вперёд и назад. (5 сек.)  Медленный бег (3 мин.)  -Упражнение для восстановления дыхания при ходьбе.  Поднять рук в стороны вверх вдох носом, на четыре шага, опустить руки вниз выдох ртом, на один шаг.(45сек.)  Общеразвивающие упражнения:  <b>I</b>  Исходное положение: Средняя стойка руки на пояс.  1 - наклон головы влево  2 - наклон головы вправо  3 - наклон головы вперёд  4 - наклон головы назад (3-4 раза)  <b>II</b> И.п. Средняя стойка, правая рука вверх.  1-2 отведение рук назад  3-4 то же левая рука вверх (3-4 раза)  <b>III</b> И.п. средняя стойка кисти к плечам.  1-2-3-4 круговые вращения рука вперёд  5-6-7-8 круговые вращения руками</p>	<p>круговыми движениями рук вперёд и назад. (5 сек.)  Медленный бег (3 мин.)  -Упражнение для восстановления дыхания при ходьбе. Поднять рук в стороны вверх вдох носом, на четыре шага, опустить руки вниз выдох ртом, на один шаг.(45сек.)  Общеразвивающие упражнения:  <b>I</b>  Исходное положение: Средняя стойка руки на пояс.  1 - наклон головы влево  2 - наклон головы вправо  3 - наклон головы вперёд  4 - наклон головы назад (3-4 раза)  <b>II</b> И.п. Средняя стойка, правая рука вверх.  1-2 отведение рук назад  3-4 то же левая рука вверх (3-4 раза)  <b>III</b> И.п. средняя стойка кисти к плечам.  1-2-3-4 круговые вращения рука вперёд  5-6-7-8 круговые вращения руками назад. (3-4 раза)  <b>IV</b> И.п. средняя стойка руки на пояс.  1-2-3 пружинистые наклоны вперёд, руки</p>	<p>отталкиванием и круговыми движениями рук вперёд и назад. (5 сек.)  Медленный бег (3 мин.)  -Упражнение для восстановления дыхания при ходьбе.  Поднять рук в стороны вверх вдох носом, на четыре шага, опустить руки вниз выдох ртом, на один шаг.(45сек.)  Общеразвивающие упражнения:  <b>I</b>  Исходное положение: Средняя стойка руки на пояс.  1 - наклон головы влево  2 - наклон головы вправо  3 - наклон головы вперёд  4 - наклон головы назад (3-4 раза)  <b>II</b> И.п. Средняя стойка, правая рука вверх.  1-2 отведение рук назад  3-4 то же левая рука вверх (3-4 раза)  <b>III</b> И.п. средняя стойка кисти к плечам.  1-2-3-4 круговые вращения рука вперёд</p>		
--	---	---	---	--	--

	<p>назад. (3-4 раза)  <b>IV</b> И.п. средняя стойка  руки на пояс.  1-2-3 пружинистые  наклоны вперед, руки  вперед  4- и.п. (3-4 раза)  <b>V</b> И.п. основная стойка.  1 - присесть руки  вперед  2 - и.п.  3 - присесть руки  вперед  4 - и.п. (3-4 раза)  Упражнения для  развития гибкости:  - Исходное  положение средняя  стойка, набивной мяч  массой 1 кг, в руках  вверху. Круговые  движения туловищем в  левую и правую  стороны, 1 мин.  - Исходное  положение средняя  стойка, спиной к стенке  на расстоянии 1.5-2 м, с  мячом. Броски мяча с  поворотом туловища в  правую сторону и  ловля его с левой  стороны и наоборот, 5-  10 раз.  Упражнения для  развития скорости:  - Броски и ловля мяча  у стены ( быстро )от10</p>	<p>вперед  4- и.п. (3-4 раза)  <b>V</b> И.п. основная стойка.  1 - присесть руки вперед  2 - и.п.  3 - присесть руки вперед  4 - и.п. (3-4 раза)  Упражнения для  развития гибкости:  - Исходное  положение средняя  стойка, набивной мяч  массой 1 кг, в руках  вверху. Круговые  движения туловищем в  левую и правую стороны,  1 мин.  - Исходное  положение средняя  стойка, спиной к стенке  на расстоянии 1.5-2 м, с  мячом. Броски мяча с  поворотом туловища в  правую сторону и ловля  его с левой стороны и  наоборот, 5-10 раз.  Упражнения для развития  скорости:  - Броски и ловля мяча у  стены ( быстро )от10 до  20 раз.  - Имитация удара с  использованием гантелей  ( масса 0,4 килограмм )от  6 до 12 раз.</p>	<p>5-6-7-8 круговые  вращения руками  назад. (3-4 раза)  <b>IV</b> И.п. средняя стойка  руки на пояс.  1-2-3 пружинистые  наклоны вперед, руки  вперед  4- и.п. (3-4 раза)  <b>V</b> И.п. основная  стойка.  1 - присесть руки  вперед  2 - и.п.  3 - присесть руки  вперед  4 - и.п. (3-4 раза)  Упражнения для  развития гибкости:  - Исходное  положение средняя  стойка, набивной мяч  массой 1 кг, в руках  вверху. Круговые  движения туловищем в  левую и правую  стороны, 1 мин.  - Исходное  положение средняя  стойка, спиной к  стенке на расстоянии  1.5-2 м, с мячом.  Броски мяча с  поворотом туловища в  правую сторону и  ловля его с левой  стороны и наоборот, 5-  10 раз.</p>		
--	---	---	---	--	--

	до 20 раз. - Имитация удара с использованием гантелей ( масса 0,4 килограмм )от 6 до 12 раз.		Упражнения для развития скорости: - Броски и ловля мяча у стены ( быстро )от10 до 20 раз. - Имитация удара с использованием гантелей ( масса 0,4 килограмм )от 6 до 12 раз.		
--	---	--	---	--	--