

План-конспект проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции

Тренер: Аминаев Рашид Ибрагимович		
Дата проведения: 25 мая 2020 года		
Вид спорта - хоккей		
Направленность тренировочного занятия: Совершенствование техники владения клюшкой		
Инвентарь: клюшка, перчатки (краги), мяч.		
Содержание	Дозировка	ОМУ
<b>ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ – 10 минут</b>		
1. Вращательные движения левой правой рукой клюшкой, Клюшка перед собой повороты вправо влево, приседания, наклоны с клюшкой, перекаты с одной ноги на другую.	Время выполнения 5 минут	Бег выполнять в среднем темпе

<p>2. О.Р.У. на месте</p> <p>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</p>	<p>Шесть общеразвивающих упражнений на месте. Упражнения включают наклоны, повороты туловища, вращения головой, руками, перекаты, выпады. Время выполнения 5 минут.</p> <p>ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАДАНИЯ</p>	<p>Выполнять в среднем темпе.</p>
<p>1 –Широкое ведение перед собой</p> <p>2-Широкое ведение с удобной стороны.</p> <p>3-Широкое ведение с неудобной стороны.</p> <p>4-Широкая восьмерка</p>	<p>2 мин. работа, 30 сек. отдых</p> <p>2 мин. работа, 30 сек. отдых</p> <p>2 мин. работа, 30 сек. отдых</p> <p>2 мин. работа, 30 сек. отдых</p>	<p>И.п. хоккейная стойка колени согнуты, руки к себе не прижимать, на мяч стараться не смотреть</p> <p>Две фишки расположены перед собой, выполняя упражнение рука скользит по клюшке, ноги на ширине плеч, вес тела</p>

<p>5-Треугольник</p>	<p>2 мин. работа,30 сек. отдых.</p>	<p>переносится с ноги на ногу.</p> <p>Фишки расположены треугольником вершиной вверх. Обыгрываем каждую фишку по кругу,два похода обыгрыв по часовой,два подхода против часовой.Стараемся выполнять в быстром темпе.</p>
<p>6-Змейка+подтягивание мяча концом крюка.</p>	<p>2 мин.работа,30 сек. отдых.</p>	<p>Три фишки расположены вертикально в линии перед собой,выполняем обыгрыв змейкой,после подтягиваем мяч концом крюка.</p>
<p>7-Короткое ведение шайбы вокруг себя.</p>	<p>2 мин. работа,30 сек.отдых.</p>	<p>И.п.стойка хоккеиста ,короткое ведение шайбы с поворотом</p>

<p>8-Восьмерка+скрестный шаг через клюшку(палку)</p>	<p>2 мин. работа,30 сек. отдых.</p>	<p>корпуса по часовой,против часовой стрелки. Фишки расположены перед собой,клюшка справа от себя,выполняем скрестные шаги через клюшку и одновременно руками рисуем восьмерку.Выполняем упражнение без остановки. Стараться выполнять как можно больше раз в одном подходе.</p>
<p>9-Набивание мяча клюшкой верх с удобной стороны.</p>	<p>2 мин.работа,30 сек. отдых.</p> <p>2 серии,отдых между сериями 5 минут.</p>	

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Упражнения на растяжку

Время выполнения-10 минут

Растягивания мышц паха и нижней части тела стоя на коленях.Растяжка мышц паха в положении сидя.Разгибания икр в положении стоя.

План-конспект проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции

Тренер:Аминаев Рашид Ибрагимович		
Дата проведения: 26 мая 2020 года		
Вид спорта - хоккей		
Направленность тренировочного занятия: развитие координации ,подвижности и гибкости.		
Инвентарь: спортивный коврик		
Содержание	Дозировка	ОМУ
<b>ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ – 10 минут</b>		
1.Бег на месте ,высоко поднимая колени ,захлестывание голени.	Время выполнения 5 мин.	Бег выполнять в среднем темпе
2. О.Р.У. на месте 1) И.п. – основная стойка, руки на поясе .Вращение.	10-12 раз	Вращение головой,кистями рук ,вращение локтевых и коленных суставах.
2) И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч руки за головой	10-12 раз	Повороты туловища вправо,влево
3) Наклоны вперед .и.п. ноги на		1На вдохе наклонится вперед и

ширине плеч руки касаются плеч	10-12 раз	потянуть руки в стороны.2 Выдохнув поставить руки в и. п.
4)Касание пола. и.п.основная стойка	10-12 раз	1.На вдохе наклон вперед руки касаются пола .Колени не сгибать. 2.На выдохе тело поднимается
5)Касание ног(мельница) и.п.ноги на ширине плеч руки вдоль туловища.	10-12 раз	1.Делается наклон касаясь правой рукой левой ноги и наоборот при этом вторая рука отводится в сторону.Возращение в и. п.
6)Подъем рук вверх рывком. и.п.ноги вместе ,рука поднята вверх вторая вдоль туловища.	10-12 раз	1.Делается шаг вперед,руки меняю положение ,производится рывок назад руками 2.и.п.
7)Ходьба с резкими поворотами. и.п.руки на пояс ноги на ширине	10-12 раз	Выпад правой ногой ,корпус поворачивается вправо ,при

<p>плеч.</p> <p>8)Приседание.</p> <p>и.п.ноги на ширине плеч ,руки вдоль туловища.</p>	<p>20 раз</p> <p>Время выполнения 10 мин.</p>	<p>выпаде левой ногой корпус поворачивается влево.</p> <p>При приседании руки поднимаем перед собой ,спина прямая.</p>
--	---	--



ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ – 60 минут

1.Сгибание и разгибание рук в положении лежа,руки на ширине плеч	20сек.работа -40 сек. отдых	Прямая спина ,руки в начальной стадии прямые ,конечной 90 градусов.Голова смотрит вперед.
2.Пистолетик.	20 сек.работа - 40 сек. отдых	Прямая спина,руки в начальной стадии перед собой ,в конечной по диагонали .
3.Скручивание лежа на полу.	20 сек. работа -40 сек. отдых	Лечь на пол и согнуть ноги под углом 90 градусов ,руки в замке за головой Оторвите лопатки от пола за счет напряжения мышц живота делаем скручивание влево и вправо
4.Сгибание и разгибание туловища в положении лежа	20 сек. работа - 40 сек. отдых	При выполнении пресс - руки держать за головой , ноги согнуты в коленном суставе.
5.Высокие взмахи ногой.	20 сек. работа -40 сек. отдых	Стоя на одной ноге маховые движения ногой взад -вперед по дуге.Выполнять опираясь одной

<p>6.Вращение согнутой ноги в колене .</p>	<p>20 сек.работа -40 сек. отдых</p>	<p>рукой о стену. Стоя на одной ноге ,вращать колено другой ноги наружу, чтобы нога оказалась сбоку от тела.</p>
<p>7. “Собачка” стойка на коленях , руки на полу.</p>	<p>20 сек. работа -40 сек. отдых</p>	<p>Поднимаем левую руку и правую ногу (задержаться в таком положении считая до четырех) потом меняйте.</p>
<p>8.Приседания с клюшкой на вытянутых руках.Руки на ширине плеч.</p>	<p>20сек. работа - 40 сек. отдых</p>	<p>Взгляд вперед. Вдох при движении вниз ,выдох при движении вверх.Опустится максимально низко, прямая спина.</p>
<p>9.Маховые движения рук с</p>		<p>Одну руку держим на боку</p>

<p>клюшкой.и.п.стоим прямо чуть согнув ноги в коленях.</p>	<p>20сек. работа - 40 сек. отдых</p>	<p>,другая рука с клюшкой делает полные круговые движения , движения производим медленно и плавно по большой дуге.Повторять в обратном направлении.Выполнить другой рукой.</p>
<p>10.Прыжки - выпады. и.п.встать прямо ноги на ширине плеч</p>	<p>20сек. работа - 40 сек. отдых</p> <p>4серии перерыв между сериями 5 мин.</p>	<p>Делаем шаг левой ногой ,правая нога вытянута позади тела из этого положения прыжок вверх на месте .С амортизируйте приземление и снова подпрыгните вверх.</p>
<p><b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ – 10 минут</b></p>		
<p>Заминочный бег</p> <p>Упражнения на растяжку</p> <p>1.Бабочка</p>	<p>5 мин.</p> <p>1 мин.</p>	<p>в легком темпе</p> <p>сидя на полу, спина прямая ,ноги</p>

2.Наклон к ноге	1 мин.	перед собой,стараться опустить колени на пол ,  Сидя, нога вытянута вперед, 2-я согнута в колене , наклоны к прямой ноге.
3.Растяжка у стены	1 мин.	Левая нога упирается в стену , правую отвести назад, растягивается голень правой ноги.
4.Складка вперед	1 мин.	Сядьте на пол,раздвиньте прямые ноги пошире,а затем наклонитесь вперед ,старайтесь лечь животом на пол не сгибая колени.
5.Растягивание в колени	1 мин.	Прижмите пятку к тазу и подайтесь бедром вперед,не прогибайтесь в спине.

Упражнения на расслабления	5 мин.	
----------------------------	--------	--

План-конспект проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции

Тренер: Аминаев Рашид Ибрагимович		
Дата проведения: 26 мая 2020 года		
Вид спорта - хоккей		
Направленность тренировочного занятия: развитие быстроты, ловкости.		
Инвентарь: теннисный мяч		
Содержание	Дозировка	ОМУ
<b>ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ – 10 минут</b>		
1.Разминочный бег , высоко поднимая колени ,захлестывание голени .	Время выполнения 5 мин.	Бег выполнять в среднем темпе
2. О.Р.У. на месте 1) И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч .Вращательные движения головой.	8 раз в каждую сторону	Вращение головой в разные стороны.  Пальцы рук на плечах , вращение

2) И.п. – тоже .Вращение локтями вперед , назад .	8 раз в каждую сторону	вперед -назад.
3) Разминка кистей рук	10-15 раз	Руки перед собой ,вращение кистей вправо - влево.
4)Упражнение для рук -ножницы	16- 20 раз	и.п.- ноги на ширине плеч ,руки в стороны ,выполняем руки перед собой параллельно и перпендикулярно полу
5) Наклон туловища вперед .	16-20 раз	и.п.- ноги врозь с выдохом наклониться вперед, со вдохом вернуться назад , колени не сгибать .
6) Повороты корпуса .	6-8 раз	и.п.- стоя руки на пояс , ноги врозь , поворачиваем корпус влево и вправо по 2 раза на счёт от 1 до 8. и.п.-стоя , ноги на ширине плеч,

7) Разминка для коленных суставов.	5-7 раз	чуть присев , руки на коленях , сводим -разводим на счет раз , два , три ,четыре.
8) Махи ногами .	16 раз	и.п.-стоя махи ногами с вытягиванием рук вперед и касанием носком руки.
9) Отжимание.	20 раз  Время выполнения 10 минут	и.п.- упор лежа. Согнуть руки в локтях коснуться грудью пола , медленно разогнуть руки , вернуться назад.



<b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ – 60 минут</b>		
1)Прыжки в стороны .	20 сек.работа-40 сек.отдых	Прыгаем поочередно , отталкиваясь правой и левой ногами.
2)Скоростные приседания .	20 сек.работа - 40 сек. отдых	Приседая как можно быстро , и немедленно обратно вверх ,как можно быстрее выпрямляем ноги
3)Прыжки с ноги на ногу.	20 сек. работа - 40 сек. отдых	Стоя на одной ноге ,подпрыгнуть и приземлится на другую .
4)Работа с теннисным мячом .	20сек. работа -40 сек. отдых	Подбросив мяч вверх разворот вокруг себя и поймать

<p>5)Кувырок с мячом .</p>	<p>20сек. работа-40 сек.отдых</p>	<p>.Подбросить одной рукой поймать другой. Подбросить мяч , сделать кувырок лицом , поймать мяч . Кувырок назад, поймать мяч .</p>
<p>6)Отжимание с хлопком .</p>	<p>20 сек.работа -40сек. отдых</p>	<p>Упор лежа ,при подъеме тела мощно оттолкнуться ,оторвать руки от пола ,хлопнуть в ладоши</p>
<p>7)Прыжки -выпады.</p>	<p>20 сек.работа -40сек. отдых</p>	<p>Выпад согнутой ногой вперед , другая сзади ,быстрая смена ног в прыжке.</p>
<p>8)Имитация бега одной ногой на месте.</p>	<p>20 сек.работа -40 сек. отдых</p>	<p>Пронся маховую ногу назад , ступней быстро касаться пола .</p>
<p>9)Лежа на спине ноги вверх.</p>	<p>20 сек . работа -40 сек. отдых</p>	<p>Движение ногами как при беге , чередуя скорость , медленно , быстро</p>

<p>10)Прыжковые шаги.</p> <p>11) Бег на месте .</p> <p>12) Прыжки в длину с места .</p>	<p>20 сек .работа - 40 сек .отдых</p> <p>20 сек.работа - 40 сек. отдых</p> <p>20 сек .работа - 40 сек . отдых</p>	<p>Упражнение выполняется больше вверх чем вперед , длина шага 1-1,5 метра.</p> <p>С высоким подниманием бедра в максимальном темпе.</p> <p>При отталкивания двумя ногами, делаем взмах руками вперед и вверх.</p>
	<p>4 серии перерыв между сериями 5 минут</p>	

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ – 10 минут		
Заминочный бег	5 мин.	в легком темпе
Упражнения на растяжку		
1.Бабочка	1 мин.	сидя на полу, спина прямая ,ноги перед собой,стараться опустить колени на пол ,
2.Наклон к ноге	1 мин.	Сидя, нога вытянута вперед, 2-я согнута в колене , наклоны к прямой ноге.
3.Растяжка у стены	1 мин.	Левая нога упирается в стену , правую отвести назад, растягивается голень правой ноги.
4.Складка вперед	1 мин.	Сядьте на пол,раздвиньте прямые ноги пошире,а затем наклонитесь вперед ,старайтесь лечь животом на пол не сгибая

5.Растягивание в колени	1 мин.	колени. Прижмите пятку к тазу и подайтесь бедром вперед,не прогибайтесь в спине.
Упражнения на расслабления	5 мин.	

План-конспект проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции

Тренер: Аминаев Рашид Ибрагимович		
Дата проведения: 27 мая 2020 года		
Вид спорта - хоккей		
Направленность тренировочного занятия: развитие силы		
Инвентарь: стул , скамья		
Содержание	Дозировка	ОМУ
<b>ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ – 10 минут</b>		
1.Разминочный бег , высоко поднимая колени ,захлестывание голени .	Время выполнения 5 мин.	Бег выполнять в среднем темпе
2. О.Р.У. на месте 1) И.п. – основная стойка Ходьба на месте.  2) Наклоны вперед.	1 мин.  6-8 раз	Ноги не должны быть далеко друг от друга.  .и. п. -ноги на ширине плеч .На

<p>3) Касание пола.</p>	<p>8-10 раз</p>	<p>вдохе нагнуться вперед и потянуть руки в стороны , выдохнув вернуться в и. п.</p> <p>и.п. - ноги на ширине плеч ,руки вдоль туловища 1.На вдохе наклон вперед , руки касаются пола 2.На выдохе тело поднимается .</p>
<p>4) Наклон к ногам.</p>	<p>10- 12 раз</p>	<p>и.п.- руки на ширине плеч ,руки по швам.Правой рукой коснуться левой ноги и наоборот.Вторая рука отводится в сторону.</p>
<p>5)Подъем рук вверх рывком ..</p>	<p>15 раз</p>	<p>и.п.-ноги вместе ,одна рука поднята вверх ,вторая вдоль туловища,шаг вперед , руки меняют положение , производится рывок назад .</p>

6) Повороты туловища.	15 раз	и.п.-ноги вместе , руки на поясе , 1.Произвести повороты в разные стороны 2.При поворотах ноги остаются в и.п.
7) Приседание.	20 раз	и.п.-ноги на ширине плеч , приседаем на двух ногах ,на счет раз приседаем на счет два в и.п., спина прямая.
8)Прыжки на месте.	20 раз  Время выполнения 10 минут	и.п.-стоя       ноги       широко расставлены 1.Прыгнуть ,свести ноги вместе.



ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ – 60 минут		
1) Пресс.	20 сек. работа-40 сек.отдых	и.п.-лечь на спину,руки за голову согнуть ноги в коленях .Напрягая мышцы живота поднимаемся вверх а потом вниз , ноги от пола не отрывать , спину не

2) Упор присев - упор лежа	20сек. работа -40 сек. отдых	округлять.  и.п.- упор присев с опорой на ладони .На один счет быстро перейти в упор лежа и вернуться в и. п.
3)Глубокие боковые выпады	20 сек.работа -40сек. отдых	Стоим прямо ,ноги на ширине плеч , на счет раз выпад правой ногой -вправо согнув левую ногу в колене на счет два вернуться в и. п. Повторить другой ногой.
4) Колени к груди.	20 сек. работа -40 сек. отдых	ноги на ширине плеч .Прыжки на двух ногах вверх с подтягиванием колени к груди.
5) Зашагивание.	20 сек. работа - 40 сек.отдых	Встать прямо у стула , скамьи , на счет раз встать правой на возвышенность на счет два подняться вверх , приставляя

6) ” Планка.”	20 сек .работа - 40 сек .отдых	<p>левую к правой.Вернуться в и. п. делая шаг назад левой .</p> <p>Упор лежа на вытянутых руках , ноги на носках , тело образует прямую линию без прогибов , таз не поднимать.</p>
7) Обратная “планка”.	20 сек. работа- 40 сек. отдых	<p>Лечь на спину , упор на локтях . Поднимите таз опираясь на локти и пятки.Тело держите прямо.</p> <p>и.п.-лечь на живот. Оторвать от пола руки и ноги , поднять правую руку и левую ногу , затем левую руку и правую ногу ,</p>
8)Пловец.	20 сек. работа - 40 сек. отдых	<p>и.п.-лечь на живот. Оторвать от пола руки и ноги , поднять правую руку и левую ногу , затем левую руку и правую ногу ,</p> <p>’</p> <p>чередую их не опускаясь на пол.</p>
9)Удерживание ног.	20 сек . работа -40 сек. отдых	

<p>10) Отжимание от пола .</p>	<p>20 сек. работа - 40 сек. отдых</p>	<p>Лечь на спину , руки вдоль тела , поднять прямые ноги на 15-20 см. от пола и удерживать их . Прижать поясницу и удерживать.</p> <p>Упор лежа вниз лицом , руки чуть шире плеч , плавно сгибая локти опускаемся вниз грудью касаясь пола и разгибаем локти . Тело вытянуто в прямую линию .</p>
<p>11) Отжимание “обратное”</p>	<p>20 сек . работа - 40 сек. отдых</p>	<p>Руки за спиной , опираются за стул , диван , сгибаем и разгибаем руки опуская таз .</p>
<p>12) Приседание с выпрыгиванием</p>	<p>20 сек . работа -40 сек . отдых</p>	<p>Встать прямо , ноги шире плеч , согнуть колени , руки перед собой , резко выпрыгнуть вертикально вверх , руки опус-</p>

	4 серии отдых между сериями 5 минут	туть вдоль тела , вернуться в положение приседа .Сохранить спину прямой.
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ – 10 минут		
Заминочный бег	5 мин.	в легком темпе
Упражнения на гибкость и растяжку		
1.Растяжка мышц спины	1 мин.	Приподнимаемся на локтях, прижав живот к полу , выпрямить руки как перед отжиманием , бедра на полу.
2.Растяжка “мостик”	1 мин.	и.п.-лечь на спину , согнув колени . Медленно поднимать бедра

<p>3. Поперечная растяжка</p>	<p>1 мин.</p>	<p>вверх, плечи и ступни прижаты к полу</p> <p>Сидя на полу развести ноги в стороны ,Вытянуть руки как можно дальше .</p>
<p>4. Растяжка с выпадом в стороны</p>	<p>1 мин.</p>	<p>И.п.-прямая стойка , ноги на ширине плеч ,медленно перенести вес тела на правую ногу, выпад в правую сторону, свести руки напротив груди , повторить в другую сторону.</p>
<p>Упражнения на расслабления</p> <p>1. Расслабление рук</p>		<p>И.п.-руки в стороны - вверх с наклоном вперед расслабить мышцы и уронить руки вниз</p>

2.Расслабление мышц ног		потряхивая руками. И.п. - лежа на спине ноги подняты вверх , потряхивание расслабленными ногами.
-------------------------	--	---

План-конспект проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции

Тренер:Аминаев Рашид Ибрагимович		
Дата проведения: 28 мая 2020 года		
Вид спорта - хоккей		
Направленность тренировочного занятия: развитие координации		
Инвентарь: теннисный мяч , гандбольный мяч		
Содержание	Дозировка	ОМУ
<b>ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ – 10 минут</b>		
1.Разминочный бег , высоко поднимая колени ,захлестывание голени .	Время выполнения 5 мин.	Бег выполнять в среднем темпе
2. О.Р.У. на месте		На счет раз - два поворот головы в левую сторону , на счет три -



<p>1) И.п. – основная стойка ноги на ширине плеч</p>	<p>10-12 раз</p>	<p>четыре поворот поворот головы в правую сторону</p>
<p>2) Круговые движения головой</p>	<p>10 -12 раз</p>	<p>И.п.-тоже .На счет один , два , три , четыре круговые движения в левую сторону , на счет пять , шесть , семь , восемь в правую сторону.</p>
<p>3) Рывки руками</p>	<p>10 - 12 раз</p>	<p>И.п. - ноги вместе , правая рука вверху над головой , левая рука внизу вдоль туловища . На счет один -два рывки руками , на счет три - четыре смена рук.</p>
<p>4) Круговые движения плечами</p>	<p>10 - 12 раз</p>	<p>И.п.-ноги на ширине плеч ,руки к плечам , на счет один, два , три ,четыре круговые движения вперед и обратно назад.</p>

<p>5).Наклоны туловища</p>	<p>10- 12 раз</p>	<p>И. п - ноги на ширине плеч , руки на пояс , на счет раз - наклон вперед , на счет два - назад , на три в левую сторону, на счет четыре в правую .</p> <p>И. п. - тоже , на счет один-два поворот туловища в левую сторону , на счет три - четыре в правую сторону.</p>
<p>6) Повороты туловища.</p>	<p>10 - 12 раз</p>	<p>И.п. -ноги на ширине плеч ,руки перед собой , на счет один - два махом левой ноги коснуться правой руки , на счет три - четыре махом правой ноги</p>

7) Махи ногами .	10 -12 раз	коснуться левой руки. и.п.-ноги вместе , руки на поясе ,  Руки на пояс , ноги на ширине плеч .При приседании ноги сгибаем под углом 45 градусов.  Руки вытягиваем вперед.
8) Приседание .	10 -12 раз	

	Время выполнения 10 минут	
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ – 60 минут		
1) “Ласточка”	20 сек. работа-40 сек.отдых	И. п - ноги на ширине плеч , руки вдоль туловища . Наклон вперед , туловище горизонтально полу , вторую ногу вытянуть назад , обе ноги должны быть прямыми.
2) “Березка”	20 сек. работа -40 сек. отдых	И.п. - плечи , затылок и шея находятся на полу .Тело поднять вертикально , руки поддерживают спину .

<p>3) Ловля теннисного мяча , стоя на одной ноге.</p>	<p>30 сек. работа -30сек. отдых</p>	<p>Встать у стены на одной ноге , бросок мяча в стену и ловля его одной рукой (поочередно).  Смотрим на мяч.</p>
<p>4) Кувырок с мячом .</p>	<p>30 сек. работа -30 сек . отдых</p>	<p>Подбросить гандбольный мяч быстро вверх , сделать кувырок вперед и поймать мяч.</p>
<p>5) Бросок мяча над головой.</p>	<p>30 сек. работа - 30 сек.отдых</p>	<p>Подбросить быстро мяч над головой , развернуться на 360 градусов и поймать мяч , менять направления поворота .  И. п.- ноги на ширине плеч , мяч в руках за спиной резко</p>

6) Бросок мяча из за спины.	30 сек .работа - 30 сек .отдых	наклониться вперед бросить мяч из за спины вперед и поймать его  И. п. - мяч между ступней .  Сделать прыжок вверх , резко согнув ноги подбросить мяч и поймать руками .
7) Бросок мяча из под ног .	30 сек. работа- 30 сек. отдых	Прыжки на двух ногах в такт удара по мячу двумя руками , прыгать выше .
8)Прыжки с мячом на месте.	30 сек работа - 30 сек . отдых	Мяч бросается вверх и ловится двумя руками максимально близко к полу.
9) Бросок мяча вверх.	30 сек . работа - 30 сек . отдых	Стоим на правой ноге , левую

<p>10) Прыжок вперед - назад .</p>	<p>30 сек . работа -30 сек. отдых</p>	<p>согнуть , прыгаем вперед 5 метров и возвращаемся назад , чтобы поменять ногу . Встать на одну ногу , приподняв над полом вторую , прыгнуть развернувшись на 180 градусов (пол оборота ) приземлится на ту же ногу .Поменять ногу.</p>
<p>11) Разворот на одной ноге</p>	<p>30 сек. работа - 30 сек. отдых</p>	<p>И. п. - руки перед собой , ноги на ширине плеч .Приседаем на правую ногу под углом 45 градусов , левую вытягиваем вперед горизонтально полу , возвращаемся в и. п.</p>





<p>1. "Ножницы"</p>	<p>1 мин.</p>	<p>Ноги на ширине плеч , прямые руки перед собой на уровне плеч выполняем сведение и разведение рук имитируя ножницы.</p>
<p>2. Растяжка плечевого пояса .</p>	<p>1 мин.</p>	<p>Стоим прямо ноги на ширине плеч , левую руку вытянуть поперек груди , взяться за локоть и потянуть на себя , почувствовав растяжение задержаться на 10 - 15 сек. Тоже самое с другой рукой.</p> <p>Лечь на живот , приподняться на</p>

<p>3.Растяжка мышц спины.</p>	<p>1 мин.</p>	<p>локтях прижав живот к полу затем распрямить руки</p> <p>Руки перед собой , ноги на ширине плеч ,пытаемся дотянуться левой ногой правой руки, правой ногой левой руки .</p> <p>спина прямая</p>
<p>4. Перекрестный подъем ног.</p>	<p>1 мин.</p>	<p>Опираемся двумя руками о стену , задняя нога отводится назад на 1 метр, передняя сгибается в коленном суставе .</p> <p>Менять ноги .</p> <p>Держать за стену (опору )</p>

<p>5. Растяжение икроножной мышцы.</p>		<p>встать на одну ногу , вторую взять за голеностоп потянуть пятку к ягодицы .</p>
<p>6. Растяжение передней поверхности бедра.</p>	<p>1 мин.</p>	<p>Лечь на спину , одна нога лежит на полу , вторую поднять вверх и удерживать ее в ровном положении.</p>
<p>7.Растяжение мышц бедер.</p>	<p>1 мин.</p>	<p>Сесть прямо ,ноги вытянутые вперед и сложить пятку к пятке сгибая ноги в коленях</p>

<p>8. Боковая поверхность бедра (бабочка)</p>	<p>1 мин.</p>	<p>,потянуться корпусом вперед чтобы колени опустились , удерживаем голеностоп.</p>
---	---------------	---