

План-конспект проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции

Тренер: Шильников Михаил Сергеевич		
Дата проведения: 10 августа 2020 года		
Вид спорта - хоккей		
Направленность тренировочного занятия: Развитие силы направленность на ноги, техническая подготовка.		
Инвентарь: клюшка, 2 шайбы, деревянный мячик для ведения, гимнастический коврик.		
Содержание	Дозировка	ОМУ
Разминка	<p>Наклоны головы влево/вправо, вперед/назад И.П. – основная стойка 1-4 – наклон головы вправо/влево 5-8 – наклон головы вперед/назад Круговые движения руками вперед/назад И.п. – стойка ноги врозь, р-р вверх. 1-2 – 2 круговых движения руками вперед; 3-4 – тоже назад. Рывки руками И.п. ноги врозь, руки в стороны 1-2 – рывки согнутыми руками в стороны 3-4 - рывки прямыми руками в стороны Вращения руками И.П. – ноги врозь, руки в стороны, кисти в кулаках 1-4 – вращение кистями внутрь 5-8 – вращение предплечьями внутрь 9-16 – вращение прямыми руками вперед Мельница И.п. – ст. ноги врозь, руки в стороны.</p>	<p>При наклонах в сторону голова направлена в сторону наклона  Руки не сгибать. Туловище держать неподвижно Руки держать параллельно полу перед грудью, движения выполнять широко Руки держать параллельно полу, движения выполнять широко  Наклоняться ниже, руки в локтях не сгибать. Наклоняться ниже, ноги в коленях не сгибать.  Ноги согнуты, широкая амплитуда движений</p>

	<p>1 – Поворот вправо; 2 – и.п.;  3-4 – тоже влево.  Вращение тазом  И.п. – ст.ноги врозь, руки на пояс.  1-2 – 2 круговых движения в тазобедренных суставах вправо;  3-4 – тоже влево.  Вращение коленными суставами  И.п. – ст.ноги врозь, руки на пояс.  1-2 – 2 круговых движения в коленных суставах вправо;  3-4 – тоже влево.  Выпады  И.п. – ст. ноги врозь, р-р на пояс.  1 – Выпад правой вперед; 2 – и.п.;  3-4 – тоже левой.  Перекаты  И.п. – сед на правой, руки вперед.  1-2 – Перекат в сед на левую;  3-4 – перекатом и.п.</p>	<p>Выпад больше по амплитуде, сзади стоящая нога прямая</p> <p>Таз проносить как можно ниже над поверхностью.</p>
<p>Основная часть</p>	<p>Круговая тренировка. 10 станций.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Присед 15 раз.</li> <li>2. Пресс складной нож 20 раз</li> <li>3. Выпады вперед 15 раз</li> <li>4. Спина пловец 20 раз</li> <li>5. Выпады в сторону по 15 на каждую ногу</li> <li>6. Пресс скручивания 20 раз</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Спина прямая</li> <li>2. Одновременно.</li> <li>3. Коленом касаемся пола</li> <li>4. Одновременно работают руки и ноги.</li> <li>5. Поочередно на каждую ногу.</li> </ol>

	<p>7. Спина супермен 20 раз  8. Присед на одной ноге, вторая на тумбе 15раз на каждую ногу.  9. Скалолаз.  10. Статика у стенки 1минута.  Выполняем 3 круга, между кругами пауза 3 минуты, между подходами 1 минута.  <b>ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• -Восьмерка горизонтальная</li> <li>• - Восьмерка вертикальная.</li> <li>• - Перебрасываем с удобной стороны</li> <li>• - Перебрасываем с неудобной стороны</li> <li>• - Убираем с удобной под себя</li> <li>• - Убираем с неудобной под себя</li> <li>• - Вокруг по часовой</li> <li>• - Вокруг против часовой</li> <li>• - Ведение и присед на колено</li> <li>• - Ведение сидя на коленях</li> <li>• Все упражнения выполняются по 2 подхода, 40 секунд работа 40 пауза.</li> </ul>	<p>6. Ноги 90 градусов.  7. Одновременно поднимем руки и ноги.  8. Спина прямая, угол 90 градусов.  9.Поочередно правой левой ногой.  10.Упор спиной на стену ноги на ширине плеч 90 градусов.</p>
		<p>Голова поднята, смотрим перед собой, нижняя рука ходит по клюшке, все упражнения выполняются в хоккейной посадке.</p>
<p>Заключительная часть</p>	<p>Подведение итогов, уборка снарядов.</p>	

План-конспект проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции

Тренер: Шильников Михаил Сергеевич		
Дата проведения: 11 августа 2020 года		
Вид спорта - хоккей		
Направленность тренировочного занятия: Развитие силы направленность на руки, техническая подготовка.		
Инвентарь: клюшка, веревка или пару метров изоленты, деревянный мячик для ведения, упоры для отжиманий.		
Содержание	Дозировка	ОМУ
Разминка	<p>Наклоны головы влево/вправо, вперед/назад И.П. – основная стойка 1-4 – наклон головы вправо/влево 5-8 – наклон головы вперед/назад Круговые движения руками вперед/назад И.п. – стойка ноги врозь, р-р вверх. 1-2 – 2 круговых движения руками вперед; 3-4 – тоже назад. Рывки руками И.п. ноги врозь, руки в стороны 1-2 – рывки согнутыми руками в стороны 3-4 - рывки прямыми руками в стороны Вращения руками И.П. – ноги врозь, руки в стороны, кисти в кулаках 1-4 – вращение кистями внутрь 5-8 – вращение предплечьями внутрь 9-16 – вращение прямыми руками вперед Мельница И.п. – ст. ноги врозь, руки в стороны.</p>	<p>При наклонах в сторону голова направлена в сторону наклона  Руки не сгибать. Туловище держать неподвижно Руки держать параллельно полу перед грудью, движения выполнять широко Руки держать параллельно полу, движения выполнять широко  Наклоняться ниже, руки в локтях не сгибать. Наклоняться ниже, ноги в коленях не сгибать.  Ноги согнуты, широкая амплитуда движений</p>

	<p>1 – Поворот вправо; 2 – и.п.;</p> <p>3-4 – тоже влево.</p> <p>Вращение тазом</p> <p>И.п. – ст.ноги врозь, руки на пояс.</p> <p>1-2 – 2 круговых движения в тазобедренных суставах вправо;</p> <p>3-4 – тоже влево.</p> <p>Вращение коленными суставами</p> <p>И.п. – ст.ноги врозь, руки на пояс.</p> <p>1-2 – 2 круговых движения в коленных суставах вправо;</p> <p>3-4 – тоже влево.</p> <p>Выпады</p> <p>И.п. – ст. ноги врозь, р-р на пояс.</p> <p>1 – Выпад правой вперед; 2 – и.п.;</p> <p>3-4 – тоже левой.</p> <p>Перекаты</p> <p>И.п. – сед на правой, руки вперед.</p> <p>1-2 – Перекат в сед на левую;</p> <p>3-4 – перекатом и.п.</p>	<p>Выпад больше по амплитуде, сзади стоящая нога прямая</p> <p>Таз проносить как можно ниже над поверхностью.</p>
--	---	---

<p>Основная часть</p>	<p>Круговая тренировка на руки. 9 станций., 3 круга по 15 повторений.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отжимания упоры = =</li> <li>2. Отжимания упоры   </li> <li>3. Пресс руки ноги встречаются по середине</li> <li>4. Отжимания упоры √</li> <li>5. Отжимания упоры ∧</li> <li>6. Спина подъем туловища</li> <li>7. Обратные отжимания</li> <li>8. Отжимания с хлопками</li> <li>9. Скалолаз</li> </ol> <p>Между подходами пауза 1 минута, между кругами 3 минуты.</p> <p>ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Переступить канат поочередно правой левой ногой и возврат ведение с удобной руки</li> <li>2 Переступаем канат скрестным шагом ведение мячика с удобной руки</li> <li>3. Переступаем канат скрестным шагом ведение мячика с неудобной руки</li> <li>4. Косичка поочередно выставляем правую левую ногу вперед.</li> <li>5. Ведение правым боком</li> <li>6. Ведение левым боком</li> <li>7. Перекидываем канат с удобной не удобной стороны.</li> <li>8. Перекидываем канат с удобной стороны ловим на лету возвращаем обратно.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Спина прямая смотреть перед собой</li> <li>2.Руки вдоль туловища.</li> <li>3.Одновременно поднимать руки и ноги.</li> <li>4. Не заваливаться на одну руку</li> <li>5. Смотреть перед собой , спина прямо</li> <li>7. Упор рук на динав, упор ног на пятки.</li> <li>8. Руки сгибаем в локтях</li> <li>9. Поочередная работа ног.</li> </ol> <p>Голова поднята, смотрим перед собой, нижняя рука ходит по клюшке, все упражнения выполняются в хоккейной посадке.</p> <p>Все упражнения выполняются по 40 секунд пауза между подходами 40 секунд.</p>
-----------------------	---	--

Заключительная часть	Подведение итогов, уборка снарядов. растяжка.	
----------------------	---	--

План-конспект проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции

Тренер: Шильников Михаил Сергеевич
Дата проведения: 12 августа 2020 года
Вид спорта – хоккей
Направленность тренировочного занятия: Развитие выносливости (чсс – 150-160 уд/мин)
Инвентарь: -

Содержание	Дозировка	ОМУ
Разминка	<p>Наклоны головы влево/вправо, вперед/назад И.П. – основная стойка 1-4 – наклон головы вправо/влево 5-8 – наклон головы вперед/назад Круговые движения руками вперед/назад И.п. – стойка ноги врозь, р-р вверх. 1-2 – 2 круговых движения руками вперед; 3-4 – тоже назад. Рывки руками И.п. ноги врозь, руки в стороны 1-2 – рывки согнутыми руками в стороны 3-4 - рывки прямыми руками в стороны Вращения руками И.П. – ноги врозь, руки в стороны, кисти в кулаках 1-4 – вращение кистями внутрь 5-8 – вращение предплечьями внутрь 9-16 – вращение прямыми руками вперед</p>	<p>При наклонах в сторону голова направлена в сторону наклона  Руки не сгибать. Туловище держать неподвижно Руки держать параллельно полу перед грудью, движения выполнять широко Руки держать параллельно полу, движения выполнять широко  Наклоняться ниже, руки в локтях не сгибать. Наклоняться ниже, ноги в коленях не сгибать.  Ноги согнуты, широкая</p>

	<p>Мельница И.п. – ст. ноги врозь, руки в стороны. 1 – Поворот вправо; 2 – и.п.; 3-4 – тоже влево.</p> <p>Вращение тазом И.п. – ст.ноги врозь, руки на пояс. 1-2 – 2 круговых движения в тазобедренных суставах вправо; 3-4 – тоже влево.</p> <p>Вращение коленными суставами И.п. – ст.ноги врозь, руки на пояс. 1-2 – 2 круговых движения в коленных суставах вправо; 3-4 – тоже влево.</p> <p>Выпады И.п. – ст. ноги врозь, р-р на пояс. 1 – Выпад правой вперед; 2 – и.п.; 3-4 – тоже левой.</p> <p>Перекаты И.п. – сед на правой, руки вперед. 1-2 – Перекат в сед на левую; 3-4 – перекатом и.п.</p>	<p>амплитуда движений</p> <p>Выпад больше по амплитуде, сзади стоящая нога прямая</p> <p>Таз проносить как можно ниже над поверхностью.</p>
Основная часть	<p>Развитие координационных способностей.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кувырок вперед.</li> <li>2. Кувырок назад.</li> <li>3. Кувырок вперед назад.</li> <li>4. Кувырок вперед через правое левое плечо.</li> </ol>	<p>Следить за правильностью выполнения упражнения.</p> <p>При кувырках не заваливаться в сторону.</p>



	<p>5. Кувырок вперед , выпрыгивание вверх.</p> <p>6. Колесо правым боком.</p> <p>7. Колесо левым боком.</p> <p>8. Жонглирование 2 теннисных мячей, и бег на месте.</p>	<p>Руки держать на ширине плеч .</p> <p>При кувырках голова прижата к корпусу , ноги прижаты к груди.</p>
Заключительная часть	Подведение итогов, уборка снарядов.	

План-конспект проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции

Тренер: Шильников Михаил Сергеевич		
Дата проведения: 13 августа 2020 года		
Вид спорта - хоккей		
Направленность тренировочного занятия: Развитие силы направленность на ноги, техническая подготовка.		
Инвентарь: клюшка, 2 шайбы, деревянный мячик для ведения, гимнастический коврик.		
Содержание	Дозировка	ОМУ
Разминка	<p>Наклоны головы влево/вправо, вперед/назад</p> <p>И.П. – основная стойка</p> <p>1-4 – наклон головы вправо/влево</p> <p>5-8 – наклон головы вперед/назад</p> <p>Круговые движения руками вперед/назад</p> <p>И.п. – стойка ноги врозь, р-р вверх.</p> <p>1-2 – 2 круговых движения руками вперёд;</p> <p>3-4 – тоже назад.</p> <p>Рывки руками</p>	<p>При наклонах в сторону голова направлена в сторону наклона</p> <p>Руки не сгибать. Туловище держать неподвижно</p> <p>Руки держать параллельно полу перед грудью, движения выполнять широко</p> <p>Руки держать параллельно полу,</p>

	<p>И.п. ноги врозь, руки в стороны  1-2 – рывки согнутыми руками в стороны  3-4 - рывки прямыми руками в стороны  Вращения руками  И.П. – ноги врозь, руки в стороны, кисти в кулаках  1-4 – вращение кистями внутрь  5-8 – вращение предплечьями внутрь  9-16 – вращение прямыми руками вперед  Мельница  И.п. – ст. ноги врозь, руки в стороны.  1 – Поворот вправо; 2 – и.п.;  3-4 – тоже влево.  Вращение тазом  И.п. – ст.ноги врозь, руки на пояс.  1-2 – 2 круговых движения в тазобедренных суставах вправо;  3-4 – тоже влево.  Вращение коленными суставами  И.п. – ст.ноги врозь, руки на пояс.  1-2 – 2 круговых движения в коленных суставах вправо;  3-4 – тоже влево.  Выпады  И.п. – ст. ноги врозь, р-р на пояс.  1 – Выпад правой вперед; 2 – и.п.;  3-4 – тоже левой.  Перекаты</p>	<p>движения выполнять широко</p> <p>Наклоняться ниже, руки в локтях не сгибать.  Наклоняться ниже, ноги в коленях не сгибать.</p> <p>Ноги согнуты, широкая амплитуда движений</p> <p>Выпад больше по амплитуде, сзади стоящая нога прямая  Таз проносить как можно ниже над поверхностью.</p>
--	--	---

	<p>И.п. – сед на правой, руки вперёд.  1-2 – Перекат в сед на левую;  3-4 – перекатом и.п.</p>	
Основная часть	<p>Круговая тренировка. 10 станций.  11.Присед 15 раз.  12.Пресс складной нож 20 раз  13.Выпады вперед 15 раз  14.Спина пловец 20 раз  15.Выпады в сторону по 15 на каждую ногу  16.Пресс скручивания 20 раз  17.Спина супермен 20 раз  18.Присед на одной ноге, вторая на тумбе  15раз на каждую ногу.  19.Скалолаз.  20. Статика у стенки 1минута.  Выполняем 3 круга, между кругами пауза 3  минуты, между подходами 1 минута.  <b>ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• -Восьмерка горизонтальная</li> <li>• - Восьмерка вертикальная.</li> <li>• - Перебрасываем с удобной стороны</li> <li>• - Перебрасываем с неудобной стороны</li> <li>• - Убираем с удобной под себя</li> <li>• - Убираем с неудобной под себя</li> <li>• - Вокруг по часовой</li> <li>• - Вокруг против часовой</li> <li>• - Ведение и присед на колени</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Спина прямая</li> <li>2. Одновременно.</li> <li>3. Коленом касаемся пола</li> <li>4. Одновременно работают руки и ноги.</li> <li>5. Поочередно на каждую ногу.</li> <li>6. Ноги 90 градусов.</li> <li>7. Одновременно поднимем руки и ноги.</li> <li>8. Спина прямая, угол 90 градусов.</li> <li>9.Поочередно правой левой ногой.</li> <li>10.Упор спиной на стену ноги на ширине плеч 90 градусов.</li> </ol> <p>Голова поднята, смотрим перед собой, нижняя рука ходит по клюшке, все упражнения выполняются в хоккейной посадке.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• - Ведение сидя на коленях</li> <li>• Все упражнения выполняются по 2 подхода, 40 секунд работа 40 пауза.</li> </ul>	
Заключительная часть	Подведение итогов, уборка снарядов.	

План-конспект проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции

Тренер: Шильников Михаил Сергеевич		
Дата проведения: 14 августа 2020 года		
Вид спорта – хоккей		
Направленность тренировочного занятия: Развитие силы направленность на руки, техническая подготовка.		
Инвентарь: клюшка, веревка или пару метров изоленты, деревянный мячик для ведения, упоры для отжиманий.		
Содержание	Дозировка	ОМУ
Разминка	<p>Наклоны головы влево/вправо, вперед/назад И.П. – основная стойка 1-4 – наклон головы вправо/влево 5-8 – наклон головы вперед/назад Круговые движения руками вперед/назад И.п. – стойка ноги врозь, р-р вверх. 1-2 – 2 круговых движения руками вперед; 3-4 – тоже назад. Рывки руками И.п. ноги врозь, руки в стороны 1-2 – рывки согнутыми руками в стороны 3-4 - рывки прямыми руками в стороны Вращения руками И.П. – ноги врозь, руки в стороны, кисти в кулаках</p>	<p>При наклонах в сторону голова направлена в сторону наклона  Руки не сгибать. Туловище держать неподвижно Руки держать параллельно полу перед грудью, движения выполнять широко Руки держать параллельно полу, движения выполнять широко  Наклоняться ниже, руки в локтях не сгибать. Наклоняться ниже, ноги в</p>

	<p>1-4 – вращение кистями внутрь  5-8 – вращение предплечьями внутрь  9-16 – вращение прямыми руками вперед  Мельница  И.п. – ст. ноги врозь, руки в стороны.  1 – Поворот вправо; 2 – и.п.;  3-4 – тоже влево.  Вращение тазом  И.п. – ст.ноги врозь, руки на пояс.  1-2 – 2 круговых движения в тазобедренных суставах вправо;  3-4 – тоже влево.  Вращение коленными суставами  И.п. – ст.ноги врозь, руки на пояс.  1-2 – 2 круговых движения в коленных суставах вправо;  3-4 – тоже влево.  Выпады  И.п. – ст. ноги врозь, р-р на пояс.  1 – Выпад правой вперед; 2 – и.п.;  3-4 – тоже левой.  Перекаты  И.п. – сед на правой, руки вперед.  1-2 – Перекат в сед на левую;  3-4 – перекатом и.п.</p>	<p>коленях не сгибать.  Ноги согнуты, широкая амплитуда движений  Выпад больше по амплитуде, сзади стоящая нога прямая  Таз проносить как можно ниже над поверхностью.</p>
--	---	--

<p>Основная часть</p>	<p>Круговая тренировка на руки. 9 станций., 3 круга по 15 повторений.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>10.Отжимания упоры = =</li> <li>11.Отжимания упоры   </li> <li>12.Пресс руки ноги встречаются по середине</li> <li>13.Отжимания упоры √</li> <li>14.Отжимания упоры ∧</li> <li>15.Спина подъем туловища</li> <li>16.Обратные отжимания</li> <li>17.Отжимания с хлопками</li> <li>18.Скалолаз</li> </ol> <p>Между подходами пауза 1 минута, между кругами 3 минуты.</p> <p>ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Переступить канат поочередно правой левой ногой и возврат ведение с удобной руки</li> <li>2 Переступаем канат скрестным шагом ведение мячика с удобной руки</li> <li>3. Переступаем канат скрестным шагом ведение мячика с неудобной руки</li> <li>4. Косичка поочередно выставляем правую левую ногу вперед.</li> <li>5. Ведение правым боком</li> <li>6. Ведение левым боком</li> <li>7. Перекидываем канат с удобной не удобной стороны.</li> <li>8. Перекидываем канат с удобной стороны ловим на лету возвращаем обратно.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Спина прямая смотреть перед собой</li> <li>2.Руки вдоль туловища.</li> <li>3.Одновременно поднимать руки и ноги.</li> <li>4. Не заваливаться на одну руку</li> <li>5. Смотреть перед собой, спина прямо</li> <li>7. Упор рук на динав, упор ног на пятки.</li> <li>8. Руки сгибаем в локтях</li> <li>9. Поочередная работа ног.</li> </ol> <p>Голова поднята, смотрим перед собой, нижняя рука ходит по клюшке, все упражнения выполняются в хоккейной посадке.</p> <p>Все упражнения выполняются по 40 секунд пауза между подходами 40 секунд.</p>
-----------------------	---	---

Заключительная часть	Подведение итогов, уборка снарядов. растяжка.	
----------------------	---	--

План-конспект проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции

Тренер: Шильников Михаил Сергеевич
Дата проведения: 15 августа 2020 года
Вид спорта – хоккей
Направленность тренировочного занятия: Развитие выносливости
Инвентарь: Гимнастический коврик.

Содержание	Дозировка	ОМУ
Разминка	<p>Наклоны головы влево/вправо, вперед/назад</p> <p>И.П. – основная стойка</p> <p>1-4 – наклон головы вправо/влево</p> <p>5-8 – наклон головы вперед/назад</p> <p>Круговые движения руками вперед/назад</p> <p>И.п. – стойка ноги врозь, р-р вверх.</p> <p>1-2 – 2 круговых движения руками вперед;</p> <p>3-4 – тоже назад.</p> <p>Рывки руками</p> <p>И.п. ноги врозь, руки в стороны</p> <p>1-2 – рывки согнутыми руками в стороны</p> <p>3-4 - рывки прямыми руками в стороны</p> <p>Вращения руками</p> <p>И.П. – ноги врозь, руки в стороны, кисти в кулаках</p> <p>1-4 – вращение кистями внутрь</p> <p>5-8 – вращение предплечьями внутрь</p> <p>9-16 – вращение прямыми руками вперед</p>	<p>При наклонах в сторону голова направлена в сторону наклона</p> <p>Руки не сгибать. Туловище держать неподвижно</p> <p>Руки держать параллельно полу перед грудью, движения выполнять широко</p> <p>Руки держать параллельно полу, движения выполнять широко</p> <p>Наклоняться ниже, руки в локтях не сгибать.</p> <p>Наклоняться ниже, ноги в коленях не сгибать.</p> <p>Ноги согнуты, широкая</p>

	<p>Мельница И.п. – ст. ноги врозь, руки в стороны. 1 – Поворот вправо; 2 – и.п.; 3-4 – тоже влево.</p> <p>Вращение тазом И.п. – ст.ноги врозь, руки на пояс. 1-2 – 2 круговых движения в тазобедренных суставах вправо; 3-4 – тоже влево.</p> <p>Вращение коленными суставами И.п. – ст.ноги врозь, руки на пояс. 1-2 – 2 круговых движения в коленных суставах вправо; 3-4 – тоже влево.</p> <p>Выпады И.п. – ст. ноги врозь, р-р на пояс. 1 – Выпад правой вперед; 2 – и.п.; 3-4 – тоже левой.</p> <p>Перекаты И.п. – сед на правой, руки вперед. 1-2 – Перекат в сед на левую; 3-4 – перекатом и.п.</p>	<p>амплитуда движений</p> <p>Выпад больше по амплитуде, сзади стоящая нога прямая</p> <p>Таз проносить как можно ниже над поверхностью.</p>
Основная часть	<p>Развитие координационных способностей.</p> <p>9. Кувырок вперед . 10.Кувырок назад. 11.Кувырок вперед назад. 12.Кувырок вперед через правое левое плечо.</p>	<p>Следить за правильностью выполнения упражнения. При кувырках не заваливаться в сторону.</p>



	<p>13.Кувырок вперед , выпрыгивание вверх.  14.Колесо правым боком.  15.Колесо левым боком.  16.Жонглирование 2 теннисных мячей, и бег на месте.  Подведение итогов, уборка снарядов.</p>	<p>Руки держать на ширине плеч .  При кувырках голова прижата к корпусу , ноги прижаты к груди.</p>
<p>Заключительная часть</p>		