

Тренировка 11.02.2022

Тема урока: 1 Бросок мяча в кольцо после ведения с двух шагов

Смотреть по ссылке: <https://www.youtube.com/watch?v=ObxtHmSZCtg>

Бросок с двух шагов

Расчёт длины шага для выхода на обозначенные точки, а так же место отталкивания после выполнения двух шагов являются необходимыми элементами при движении. Овладев мячом двумя руками (правая рука сзади мяча левая снизу мяча) под шаг левой ногой, начинается отсчёт двух шагов. Каждый игрок считает до двух про себя. Первый шаг правой ногой игрок делает длинный вперёд, второй левой ногой короткий с подготовкой выпрыгивания высоко вверх.

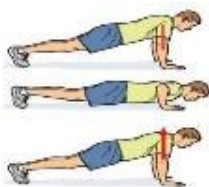


Page 11

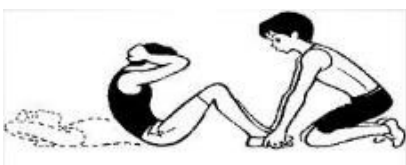
Тема урока 2. Развитие физических качеств.

Юноши: отжимания, поднятие туловища и приседания, берпи 4 подхода.

1. Разминка всех групп мышц 10-12 минут.
2. Отжимания 3 подхода: 30 секунд работа 30 секунд отдых



3. Поднятие туловища 3 подхода: 30 секунд работа 30 секунд отдых



4. Приседания 3 подхода: 30 секунд работа 30 секунд отдых



5. Берпи 3 подхода: 30 секунд работа 30 секунд отдых



мальчики



девочки

6. Наклоны на гибкость из положения сидя 3 подхода: 30 секунд работа 30 секунд отдых (во время отдыха лежать на спине)



7. Планка: не более 60 секунд



Если нет возможности выполнить практическую часть, то ознакомиться только с теоретической частью.

Выполнять упражнения только в присутствии родителей.

(Соблюдать технику безопасности к месту занятия, одежде и обуви)

Если при выполнении задания почувствовали дискомфорт или недомогание немедленно остановиться и сообщить родителям.

Если есть освобождение от занятий физической культурой на данный период, то ознакомиться только с теоретической частью.

При возникновении вопросов писать тренеру на электронный адрес:

trener_1975@mail.ru

*По утрам делать зарядку.

*При работе за компьютером через 25-30 минут выполнять зарядку для глаз и физические упражнения.