**План занятий**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ГНП 1  2008 и младше. | ГНП 3  Юноши 2005-2007 | УТГ 1  2000-2004 |  |
| 6.04.2020г | Ходьба на месте,  Маховые движения в исходном положение стоя. | Спортивная ходьба  из медленного в быстрый темп(5мин)разминка в Движении  (махи, повороты, наклоны) | Спортивная ходьба  из медленного в быстрый темп(5мин)разминка в Движении  (махи, повороты, наклоны) | Подг. |
| Координационные упражнения, броски мяча в стену.(правой и левой) по 30раз. | Жанглирование мячами, попеременные броски в стену. Броски из положения сидя. | Жанглирование мячами, попеременные броски в стену. Броски из положения сидя. | Осн. |
| Упражнения на пресс, отжимания. | Упражнения на растяжку, отжимания 20 раз (5 серий) приседания 15 раз 4 серии | Упражнения на растяжку, отжимания 20 раз (5 серий) приседания 15 раз 4 серии. Подтягивание. | Закл. |
| 7.04.2020 | л/а упражнения в движении. С нарастающим темпом. | Бег на месте . Разминка в движении. | Ходьба и комплексные упражнения в движении верхнего корпуса.(Махи, Наклоны, Повороты) |  |
| Прыжки с мячом в руках, со сменой ног и направлении. | Ведение мяча на месте со сменой рук, направлений. Смена темпа при выполнении упражнений. | Имитация броска и правильность технических элементов без мяча.(напрыжка, финты)Подход при броске к игроку. |  |
| Наклоны и отжимания. Прыжки на скакалке. | Приседания и выполнение прыжков в вверх из положения присед.(з серии по 15 раз) | Отжимания. Подтягивание. Пресс. (максимально) |  |
| 8.04.2020 | Ходьба. Разминка в положение стоя руки на поясе. | Спортивная ходьба  из медленного в быстрый темп(5мин)разминка в Движении  (махи, повороты, наклоны) | Ходьба на месте. Разминка в движение со сменой элементов поворотов корпуса и маховых движений. |  |
| Броски мяча в положение сидя на расстояние. | Жанглирование мячами, попеременные броски в стену. Броски из положения сидя. | Жанглирование на ходу со сменой положения.(вперед, спиной) Броски в стену сидя. |  |
| Прыжки на скакалке. | Упражнения на растяжку, отжимания 20 раз (5 серий) приседания 15 раз 4 серии. Подтягивание. | Отжимания. Подтягивание. Пресс. (максимально |  |
| 9.04.2020 | Ходьба на месте,  Маховые движения в исходном положение стоя. | Спортивная ходьба  из медленного в быстрый темп(5мин)разминка в Движении  (махи, повороты, наклоны) | Спортивная ходьба  из медленного в быстрый темп(5мин)разминка в Движении  (махи, повороты, наклоны) |  |
| Координационные упражнения, броски мяча в стену.(правой и левой) по 30раз. | Жанглирование мячами, попеременные броски в стену. Броски из положения сидя. | Жанглирование мячами, попеременные броски в стену. Броски из положения сидя. |  |
| Упражнения на пресс, отжимания. | Упражнения на растяжку, отжимания 20 раз (5 серий) приседания 15 раз 4 серии | Упражнения на растяжку, отжимания 20 раз (5 серий) приседания 15 раз 4 серии. Подтягивание. |  |
| 10.04.2020 | л/а упражнения в движении. С нарастающим темпом. | Ходьба и комплексные упражнения в движении верхнего корпуса.(Махи, Наклоны, Повороты) | Бег на месте . Разминка в движении. |  |
| Прыжки с мячом в руках, со сменой ног и направлении. | Имитация броска и правильность технических элементов без мяча.(напрыжка, финты)Подход при броске к игроку. | Ведение мяча на месте со сменой рук, направлений. Смена темпа при выполнении упражнений. |  |
| Наклоны и отжимания. Прыжки на скакалке. | Отжимания. Подтягивание. Пресс. (максимально) | Приседания и выполнение прыжков в вверх из положения присед.(з серии по 15 раз) |  |
| 11.04.2020 | Ходьба. Разминка в положение стоя руки на поясе. | Спортивная ходьба  из медленного в быстрый темп(5мин)разминка в Движении  (махи, повороты, наклоны) | Ходьба на месте. Разминка в движение со сменой элементов поворотов корпуса и маховых движений. |  |
| Броски мяча в положение сидя на расстояние. | Жанглирование мячами, попеременные броски в стену. Броски из положения сидя. | Жанглирование на ходу со сменой положения.(вперед, спиной) Броски в стену сидя. |  |
| Прыжки на скакалке. | Упражнения на растяжку, отжимания 20 раз (5 серий) приседания 15 раз 4 серии. Подтягивание. | Отжимания. Подтягивание. Пресс. (максимально |  |