|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дата** | **Содержание** | **Примечание** |
| 08.06.2020  | 1.Разминка2.Основная часть (**Комплекс №1**) 1.И.п. основная стойка, мяч внизу1-мяч на грудь, согнув локти;2-мяч вверх, поднимаясь на носки, руки прямые3-мяч на грудь;4-исходное положение(6-7 раз)2.И.п-ноги на ширине плеч,мяч вниз1-мяч вверх2-наклон вперед, коснуться правого(левого носка)3-выпрямиться мяч вверх4-исходное положение (6-8 раз)3. И.п. стойка на коленях, сидя на пятках, мяч перед собой в обеих руках1-4 поворот туловища вправо(влево),перебирая мяч руками и прокатывая его вокруг туловища (по 4 р в каждую сторону)4. И.п. лежа на животе, ноги прямые, мяч перед собой1-прогнуться,поднять мяч веред2-вернуться в исходное положение5.И.п.-стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз1-2 наклон вправо(влево)3-4 исходное положение6.И.п. основная стойка,мяч на полуПрыжки вокруг мяча вправо и влево (3-4 раза) | Фотоотчет |
| 09.06.2020  | 1.Разминка2.Основная часть (**Комплекс №2**) 1. И.п. ноги врозь, руки за спиной1-наклон головы вперед2-наклон назад3-наклон вперед4- И.п. (6-8)2. И.п. стойка врозь ноги1- мах руками вверх-назад2-3 двойной рывок вниз-назад4-И.п(6-8)3.И.п. ноги врозь, руки в замок за спиной 1-подняться на носки2-3 пружинистых рывка назад вверх4- исходное положение(6-8)4. И.п. стока ноги врозь, правая рука вверх1-рывок руками назад2-смена положения рук-рывок3-4 то же(6-8)5. И.П. О.С. 1-наклон вправо, руки скользят вдоль туловища2- И.П.3-4 то же самое(6-8)6. И.П. узкая стойка-прыжки вверх с подтягиванием коленей к груди 10 раз | Фотоотчет |
| 10.06.2020  | Выполнить рисунок на тему «Спорт на открытом воздухе» | рисунок |
| 11.06.2020  | 1. Разминка2.Основная часть ) (**Комплекс №3)**1. И.п. стойка ноги врозь1-левую ногу назад на носок,поворот туловища направо,руки в стороны.2-и.п.3-4 ,то же,что 1-2(10 р)2. 1-3 повороты туловища налево4-и.п.5-8 то же,что 1-4 (20 р)3. И.п. ноги вместе,руки вниз,кисти в замок)1-3 3 наклона вперед,достать руками до носков4-и.п. (10 р)4. И.п. сели ноги врозь руки вперед1-3 наклоны туловища впред,руки вперед книзу4- и.п. (10 р)5. И.п. лежа на животе руки вперед 1- одновременный подьем рук и ног вверх прогнувшись2- и.п.3-4 то же | Фотоотчет |
| 12.06.2020  | Просмотреть и выполнить во видео дыхательную гимнастику по Стрельниковойhttps://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DyPAYTeoWsiI&cc\_key= | Фотоотчет |
|  | 1.Разминка2.Выполнить комплекс упражнений №1,см. выше3.Планка 30 сек. | Фотоотчет |
| 16.06.2020  | 1.Разминка2. Выполнить комплекс упражнений №2,см. выше | Фотоотчет |
| 17.06.2020  | 1.Разминка + ОРУ2.Ведение мяча стоя на месте по 50 раз:-правой -левой-с изменением высоты отскока-с изменением положения стоя/сидя-стоя с закрытыми глазами-перевод с руки на руку3.Упражнение типа «стульчик» 2 серии по 30 сек. | Фотоотчет |
| 18.06.2020  | Повторить двойной шаг с правой ноги с имитаций броска на кольцо по видео :https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DAsGpdnEhecM&cc\_key= | Фотоотчет |
| 19.06.2020  | 1. Разминка
2. Повторить комплекс упражнений №3(см выше)
 | Фотоотчет |
| 22.06.2020  | 1. Разминка + ОРУ2. Выполнить комплекс упражнений №13. Поднимание туловища 25 раз | Фотоотчет |
| 23.06.2020  | 1.Разминка2. Выполнить комплекс упражнений №23.Упражнение «стульчик» | Фотоотчет |
| 24.06.2020  | 1.Разминка+ОРУ2.Упражнения на развитие выносливости(выполняются в «горку»,можно выполнять на улице или использовать в качестве горки ступеньки ,например, в подьезде)Упражнения выполняются по 3 раза:-ускорение-ускорение с высоким подниманием бедра-прыжки на двух ногах-прыжки на правой ноге-на левой-прыжки из полуприседа3.20 отжиманий,20 раз пресс | Фотоотчет |
| 25.06.2020  | 1.Разминка2. Выполнить комплекс упражнений №33.Поднимание туловища 25 раз | Фотоотчет |
| 26.06.2020  | Повторить двойной шаг с левой ноги с имитацией броска на кольцо по видео:https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DAsGpdnEhecM&cc\_key= | Фотоотчет |
|  | 1.Разминка +ОРУ2.Выполнить комплекс упражнений №13.Отжимания 15 раз | Фотоотчет |
| 30.06.2020  | 1.Разминка2. Выполнить комплекс упражнений №23.Планка 40 сек | Фотоотчет |