|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дата** | **Содержание** | **Примечание** |
| 08.06.2020 | 1.Разминка  2.Основная часть (**Комплекс №1**)  1.И.п. основная стойка, мяч внизу  1-мяч на грудь, согнув локти;  2-мяч вверх, поднимаясь на носки, руки прямые  3-мяч на грудь;  4-исходное положение(6-7 раз)  2.И.п-ноги на ширине плеч,мяч вниз  1-мяч вверх  2-наклон вперед, коснуться правого(левого носка)  3-выпрямиться мяч вверх  4-исходное положение (6-8 раз)  3. И.п. стойка на коленях, сидя на пятках, мяч перед собой в обеих руках  1-4 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 собой  1-прогнуться,поднять мяч веред  2-вернуться в исходное положение  5.И.п.-стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз  1-2 наклон вправо(влево)  3-4 исходное положение  6.И.п. основная стойка,мяч на полу  Прыжки вокруг мяча вправо и влево (3-4 раза) | Фотоотчет |
| 09.06.2020 | 1.Разминка  2.Основная часть (**Комплекс №2**)  1. И.п. ноги врозь, руки за спиной  1-наклон головы вперед  2-наклон назад  3-наклон вперед  4- И.п. (6-8)  2. И.п. стойка врозь ноги  1- мах руками вверх-назад  2-3 двойной рывок вниз-назад  4-И.п(6-8)  3.И.п. ноги врозь, руки в замок за спиной  1-подняться на носки  2-3 пружинистых рывка назад вверх  4- исходное положение(6-8)  4. И.п. стока ноги врозь, правая рука вверх  1-рывок руками назад  2-смена положения рук-рывок  3-4 то же(6-8)  5. И.П. О.С.  1-наклон вправо, руки скользят вдоль туловища  2- 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. Разминка  2.Основная часть ) (**Комплекс №3)**  1. И.п. стойка ноги врозь  1-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 налево  4-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 носков  4-и.п. (10 р)  4. И.п. сели ноги врозь руки вперед  1-3 наклоны туловища впред,руки вперед книзу  4- и.п. (10 р)  5. И.п. лежа на животе руки вперед  1- одновременный подьем рук и ног вверх прогнувшись  2- и.п.  3-4 то же | Фотоотчет |
| 12.06.2020 | Просмотреть и выполнить во видео дыхательную гимнастику по Стрельниковой  https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DyPAYTeoWsiI&cc\_key= | Фотоотчет |
|  | 1.Разминка  2.Выполнить комплекс упражнений №1,см. выше  3.Планка 30 сек. | Фотоотчет |
| 16.06.2020 | 1.Разминка  2. Выполнить комплекс упражнений №2,см. выше | Фотоотчет |
| 17.06.2020 | 1.Разминка + ОРУ  2.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 руку  3.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 + ОРУ  2. Выполнить комплекс упражнений №1  3. Поднимание туловища 25 раз | Фотоотчет |
| 23.06.2020 | 1.Разминка  2. Выполнить комплекс упражнений №2  3.Упражнение «стульчик» | Фотоотчет |
| 24.06.2020 | 1.Разминка+ОРУ  2.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 полуприседа  3.20 отжиманий,20 раз пресс | Фотоотчет |
| 25.06.2020 | 1.Разминка  2. Выполнить комплекс упражнений №3  3.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 +ОРУ  2.Выполнить комплекс упражнений №1  3.Отжимания 15 раз | Фотоотчет |
| 30.06.2020 | 1.Разминка  2. Выполнить комплекс упражнений №2  3.Планка 40 сек | Фотоотчет |