Дата:24.03.2020

Группа Сог1(мл.возраст)

Тренер-преподаватель Окунев А.М.

**Задание №1**

**Изучить теоретический материал по теме «**Роль правильного питания в жизни школьника».

**Задание №2**

**Выполнить разминку (комплекс ОРУ)**

**Выполнить упражнения по ОФП и СФП:**

 Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки. Из упора присев- 10 раз. Из основной стоки 10 раз.

 Бег с изменением скорости « Челночный бег» . 2 - 3 повторений.

Ведение мяча внешней частью подъёма..

Дата:24.03.2020

Группа Сог2.

Тренер-преподаватель Окунев А.М.

**Задание № 1.**

**Изучить теоретический материал по теме: «** Влияние физических упражнений на организм человека».

**Задание № 2.**

**Выполнить разминку (комплекс ОРУ). Беговые упражнения.**

**Выполнить упражнения по ОФП и СФП:** Упражнения для развития быстроты.

1. Бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра в течение 10 сек. Повторить 3—4 раза.
2. Бег с резкими остановками. Повторить 5 раз.

Упражнения для самостраховки.

Попеременное и одновременное сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой руками о стол, табуретку, гимнастическую скамейку, пол; то же, но ноги на скамейке или поддерживаются партнером то же с опорой на партнера, лежащего на спине .Темп выполнения упражнений постепенно возрастает.

Остановка мяча внутренней стороной стопы.