

План занятий на период каникул с 16.11 по 21.11.2020 г.

тренер-преподаватель: Тыртышный Ю.А.

МКОУ Кочневская СОШ

№	Дни недели	Время работы на ОФП	СФП И РАБОТА С МЯЧОМ	Примечание	Средства связи
1	Вторник	Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса	<p><u>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.</u></p> <p>Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением.</p> <p>Подскоки и прыжки после приседа с отягощением или без отягощения.</p> <p>Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением.</p>		WhatsApp
2	Четверг	Упражнения без предметов Для мышц тазобедренного сустава, туловища и шеи.	Отрабатывать технические приемы (финты)	Осуществлять контроль мяча, добиваться качества исполнения	WhatsApp
3	Суббота	<p><u>Упражнения для мышц ног, таза, брюшного пресса.</u></p> <p>Упражнения без предметов индивидуальные (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег</p>	<p><u>Упражнения для развития специальной выносливости.</u></p> <p>Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча.</p> <p>Переменный бег.</p>		WhatsApp
7	Воскресенье	Активный отдых			