

	<p>и за техникой выполнения упражнений.</p> <p>к правой ноге; 4 И.П. 5,6,7,8 – то же к левой ноге. е) И.П. – ноги вместе, руки в стороны; 1 – ноги врозь прыжком, руки вверх, хлопок над головой; 2 – И.П. прыжком; 3,4 – тоже.</p> <p>3. ОФП</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Пресс 2. Приседания 3. Бурпи 4. Гиперэкстензия 5. Выпады 6. Отжимания 	<p>20x5 подходов 30x3 10x3 30x4 20x3 30x3</p>	<p>Следить за техникой выполнения упражнений. Между подходами отдых 15-20 сек.</p>
	<p>Упражнения на растяжку</p>	<p>5 мин</p>	<p>Выполнять в медленном темпе.</p>

	<p>и за техникой выполнения упражнений.</p> <p>к правой ноге; 4 И.П. 5,6,7,8 – то же к левой ноге. е) И.П. – ноги вместе, руки в стороны; 1 – ноги врозь прыжком, руки вверх, хлопок над головой; 2 – И.П. прыжком; 3,4 – тоже.</p> <p>ОФП: 100 пресс 100 приседаний 100 отжиманий</p>		<p>Следить за техникой выполнения упражнений. Упражнения выполняются поточно.</p>
	<p>Упражнения на растяжку</p>	<p>5 мин</p>	<p>Выполнять в медленном темпе.</p>

	<p>и за техникой выполнения упражнений.</p> <p>к правой ноге; 4 И.П. 5,6,7,8 – то же к левой ноге. е) И.П. – ноги вместе, руки в стороны; 1 – ноги врозь прыжком, руки вверх, хлопок над головой; 2 – И.П. прыжком; 3,4 – тоже.</p> <p>ОФП: 100 пресс 100 приседаний 100 отжиманий</p>		<p>Следить за техникой выполнения упражнений. Упражнения выполняются поточно.</p>
	Упражнения на растяжку	5 мин	Выполнять в медленном темпе.

	<p>– то же к левой ноге. е) И.П. – ноги вместе, руки в стороны; 1 – ноги врозь прыжком, руки вверх, хлопок над головой; 2 – И.П. прыжком; 3,4 – тоже.</p> <p>Работа с резиной Тяга вправо\влево Тяга к себе двумя руками Подвороты вправо\лево по 3 броска</p>	5 кругов	<p>Следить за техникой выполнения упражнений. Упражнения выполняются поточно.</p>
	Упражнения на растяжку	5 мин	Выполнять в медленном темпе.

	<p>Работа с резиной:</p> <p>Тяга вправо\влево Тяга к себя Обратная тяга Подвороты по 3 броска Подхваты Прыжки через натянутую резину</p> <p>3. Упражнения на растяжку</p>	<p>8 серий</p> <p>5 мин</p>	<p>Выполнять поточно по 30 сек каждое упражнение.</p> <p>Выполнять в медленном темпе</p>
--	--	-----------------------------	--

	<p>Работа с резиной:</p> <p>Тяга вправо\влево Тяга к себя Обратная тяга Подвороты по 3 броска Подхваты Прыжки через натянутую резину</p>	<p>5 серий</p>	<p>Выполнять поточно по 30 сек каждое упражнение</p>
	<p>3. Упражнения на растяжку</p>	<p>5 мин</p>	<p>Выполнять в медленном темпе</p>

	<p>Работа с резиной:</p> <p>Тяга вправо\влево Тяга к себя Обратная тяга Подвороты по 3 броска Подхваты Прыжки через натянутую резину</p> <p>3. Упражнения на растяжку</p>	<p>7 серий</p> <p>5 мин</p>	<p>Выполнять поточно по 30 сек каждое упражнение</p> <p>Выполнять в медленном темпе</p>
--	--	-----------------------------	---

	<p>– то же к левой ноге. е) И.П. – ноги вместе, руки в стороны; 1 – ноги врозь прыжком, руки вверх, хлопок над головой; 2 – И.П. прыжком; 3,4 – тоже.</p> <p>Работа с резиной Тяга вправо\влево Тяга к себе двумя руками Подвороты вправо\лево по 3 броска</p>	5 кругов	<p>Следить за техникой выполнения упражнений. Упражнения выполняются поточно.</p>
	Упражнения на растяжку	5 мин	Выполнять в медленном темпе.

	<p>Работа с резиной:</p> <p>Тяга вправо\влево Тяга к себя Обратная тяга Подвороты по 3 броска Подхваты Прыжки через натянутую резину</p>	<p>10 серий</p>	<p>Выполнять поточно по 30 сек каждое упражнение.</p>
	<p>3. Упражнения на растяжку</p>	<p>5 мин</p>	<p>Выполнять в медленном темпе</p>

	<p>ног 2 станция – кувырки 3 станция – прыжки вверх с поворотом 4 станция – ловля мяча от пола 5 станция – двойной велосипед 6 станция – стойка на одной ноге 7 станция – жонглирование мячами 8 станция – повороты по кругу</p> <p>3. Упражнения на растяжку</p>	<p>35 мин</p> <p>5 мин</p>	<p>Время работы на станции – 30 сек Время отдыха между станциями – 1 мин Время одного круга – 11 мин Количество кругов - 3 Отдых между кругами – 2 мин</p> <p>Выполнять в медленном темпе</p>
--	--	----------------------------	---

	<p>– то же к левой ноге. е) И.П. – ноги вместе, руки в стороны; 1 – ноги врозь прыжком, руки вверх, хлопок над головой; 2 – И.П. прыжком; 3,4 – тоже.</p> <p>ОФП (круговая)</p> <p>1 станция – подтягивание согнутых колен к плечам 2 станция – отжимания с прогибом туловища назад 3 станция – пружинящие наклоны туловища вправо, влево 4 станция – мельница 5 станция – стоя на коленях, садиться вправо, влево 6 станция – мостик 7 станция – бабочка 8 станция – наклоны головы вперед</p>	<p>30 мин</p>	<p>.Время работы на станции – 1 мин Время отдыха между станциями – 30 сек Время одного круга – 12 мин Количество кругов - 2 Отдых между кругами – 3 мин</p>
--	---	---------------	---

	<p>1 станция – быстрая передача и ловля мяча на месте 2 станция – челночный бег с ускорением 10 метров 3 станция – упор присев, выпрыгивания вверх 4 станция – бег с максимальной скоростью по кругу 5 станция – подскоки со скакалкой 6 станция – однократные прыжки в длину с места 7 станция – бег с высоким подниманием бедра на месте с максимальной скоростью 8 станция – прыжки колени к груди</p> <p>3. Упражнения на растяжку</p>	<p>40 мин</p> <p>5 мин</p>	<p>Время работы на станции – 30 сек Время отдыха между станциями – 1 мин Время одного круга – 11 мин Количество кругов - 3 Отдых между кругами – 2 мин</p> <p>Выполнять в медленном темпе</p>
--	---	----------------------------	---

	<p>Комплекс подготовительных упражнений: « Подсечка в темп шагов»</p> <table border="1" data-bbox="440 405 895 754"> <tr><td>Приставные шаги</td></tr> <tr><td>Приставные шаги с выносом ноги в сторону</td></tr> <tr><td>Тяга резины вправо, влево</td></tr> <tr><td>Имитация падения</td></tr> <tr><td>Учиками на месте</td></tr> <tr><td>Учиками в движение без броска</td></tr> </table>	Приставные шаги	Приставные шаги с выносом ноги в сторону	Тяга резины вправо, влево	Имитация падения	Учиками на месте	Учиками в движение без броска	<p>25 мин</p>	<table border="1" data-bbox="1198 239 1509 1359"> <tr><td>2 вправо, 2 влево, ноги полусогнуты в коленях</td></tr> <tr><td>Ноги полусогнуты в коленях, при выносе ноги – нога прямая</td></tr> <tr><td>Ноги всегда полусогнуты, резину проносить через себя</td></tr> <tr><td>При падении ударять рукой по татами</td></tr> <tr><td>Выполняется на скорость, при вынесении ноги, стопу разворачивать наружу</td></tr> <tr><td>Подбивать ногу, выводить из равновесия</td></tr> </table> <p>Выполнять в медленном темпе</p>	2 вправо, 2 влево, ноги полусогнуты в коленях	Ноги полусогнуты в коленях, при выносе ноги – нога прямая	Ноги всегда полусогнуты, резину проносить через себя	При падении ударять рукой по татами	Выполняется на скорость, при вынесении ноги, стопу разворачивать наружу	Подбивать ногу, выводить из равновесия
Приставные шаги															
Приставные шаги с выносом ноги в сторону															
Тяга резины вправо, влево															
Имитация падения															
Учиками на месте															
Учиками в движение без броска															
2 вправо, 2 влево, ноги полусогнуты в коленях															
Ноги полусогнуты в коленях, при выносе ноги – нога прямая															
Ноги всегда полусогнуты, резину проносить через себя															
При падении ударять рукой по татами															
Выполняется на скорость, при вынесении ноги, стопу разворачивать наружу															
Подбивать ногу, выводить из равновесия															
	<p>3. Упражнения на растяжку</p>	<p>5 мин</p>													

	<p>к правой ноге; 4 И.П. 5,6,7,8 – то же к левой ноге. е) И.П. – ноги вместе, руки в стороны; 1 – ноги врозь прыжком, руки вверх, хлопок над головой; 2 – И.П. прыжком; 3,4 – тоже.</p> <p>Комплекс подводящих и подготовительных упражнений «Подхват под две ноги»</p> <table border="1" data-bbox="440 689 895 1216"> <tr> <td data-bbox="440 689 895 779">Выведение из равновесия с верхним захватом</td> </tr> <tr> <td data-bbox="440 779 895 869">Имитация приема с тягой резины</td> </tr> <tr> <td data-bbox="440 869 895 913">Махи ногами назад</td> </tr> <tr> <td data-bbox="440 913 895 1003">Имитация приема без партнера</td> </tr> <tr> <td data-bbox="440 1003 895 1126">Прыжки (И.П.полуприсед на одной ноге, вторая отведена назад</td> </tr> <tr> <td data-bbox="440 1126 895 1216">Имитация броска с партнером без падения</td> </tr> </table> <p>3. Упражнения на растяжку</p>	Выведение из равновесия с верхним захватом	Имитация приема с тягой резины	Махи ногами назад	Имитация приема без партнера	Прыжки (И.П.полуприсед на одной ноге, вторая отведена назад	Имитация броска с партнером без падения	<p>25 мин</p> <p>5 мин</p>	<table border="1" data-bbox="1126 454 1508 1317"> <tr> <td data-bbox="1126 454 1508 712">Держа отвороты при выведении из равновесия максимально разводить локти в стороны</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1126 712 1508 835">В положении маха ногой задержаться на 3 секунды</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1126 835 1508 880">Максимальный мах</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1126 880 1508 1014">Делать подсед и максимальный мах ногой</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1126 1014 1508 1104">Маховую ногу не опускать</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1126 1104 1508 1317">Обязательно выводить из равновесия и подсаживаться под партнера</td> </tr> </table>	Держа отвороты при выведении из равновесия максимально разводить локти в стороны	В положении маха ногой задержаться на 3 секунды	Максимальный мах	Делать подсед и максимальный мах ногой	Маховую ногу не опускать	Обязательно выводить из равновесия и подсаживаться под партнера
Выведение из равновесия с верхним захватом															
Имитация приема с тягой резины															
Махи ногами назад															
Имитация приема без партнера															
Прыжки (И.П.полуприсед на одной ноге, вторая отведена назад															
Имитация броска с партнером без падения															
Держа отвороты при выведении из равновесия максимально разводить локти в стороны															
В положении маха ногой задержаться на 3 секунды															
Максимальный мах															
Делать подсед и максимальный мах ногой															
Маховую ногу не опускать															
Обязательно выводить из равновесия и подсаживаться под партнера															

	<p>Комплекс подготовительных и специальных упражнений « Бросок через спину с классическим захватом»</p> <table border="1" data-bbox="440 327 896 719"> <tr> <td>Приседания из глубокого приседа</td> </tr> <tr> <td>Выпады вправо, влево, вперед, назад</td> </tr> <tr> <td>Тяга резины «спинка»</td> </tr> <tr> <td>Учиками без партнера</td> </tr> <tr> <td>Учиками с партнером</td> </tr> <tr> <td>Отработка сброса с резиной</td> </tr> </table>	Приседания из глубокого приседа	Выпады вправо, влево, вперед, назад	Тяга резины «спинка»	Учиками без партнера	Учиками с партнером	Отработка сброса с резиной	<p>30 мин</p>	<table border="1" data-bbox="1200 237 1511 1447"> <tr> <td>Спину держать прямо, при подъеме из приседа наклоняться вперед-вверх</td> </tr> <tr> <td>Спину держать прямо, при выпаде отставленную ногу не сгибать</td> </tr> <tr> <td>Руками тянуться вперед при подвороте</td> </tr> <tr> <td>Выполнять подворот с переходом в кувырок с хлопком(самостраховка)</td> </tr> <tr> <td>Подворот выполнять с подбивом без сброса</td> </tr> <tr> <td>Из глубокого приседа выполняется сброс через себя</td> </tr> </table>	Спину держать прямо, при подъеме из приседа наклоняться вперед-вверх	Спину держать прямо, при выпаде отставленную ногу не сгибать	Руками тянуться вперед при подвороте	Выполнять подворот с переходом в кувырок с хлопком(самостраховка)	Подворот выполнять с подбивом без сброса	Из глубокого приседа выполняется сброс через себя
Приседания из глубокого приседа															
Выпады вправо, влево, вперед, назад															
Тяга резины «спинка»															
Учиками без партнера															
Учиками с партнером															
Отработка сброса с резиной															
Спину держать прямо, при подъеме из приседа наклоняться вперед-вверх															
Спину держать прямо, при выпаде отставленную ногу не сгибать															
Руками тянуться вперед при подвороте															
Выполнять подворот с переходом в кувырок с хлопком(самостраховка)															
Подворот выполнять с подбивом без сброса															
Из глубокого приседа выполняется сброс через себя															
	<p>3. Упражнения на растяжку</p>	<p>5 мин</p>	<p>Выполнять в медленном темпе</p>												