План работы на июнь УТГ-2 год тренер-преподаватель Мещерякова Н.П.

**Понедельник**-**1** медленный бег на улице 6 мин; **2** приседание руки за голову-40 раз; 3 перенос веса тяжести в приседе с одной ноги на другую-8-10 раз на каждую ногу; 4 прыжки на месте с высоким подниманием колен; 5 повороты туловища без отрыва стоп влево вправо; 6 мах поочерёдно ногами (ноги прямые) 10-12 раз; 7 наклоны с касанием пола 10-12 раз; 8 наклоны повороты головы.

Работа на улице с мячом: передачи с разной траекторией полёта, приём мяча над собой, приём мяча с собственного набрасывания от стены, чередование передач.

**Вторник- 1** наклоны вперёд, назад, влево, вправо 10-12 раз; **2** круговые движения туловищем вправо влево 8-10 раз: **3** круговые движения в тазобедренном суставе 8-10 раз; **4** полуприседание руки за головой 20 раз; **5** шаги на месте с выпадами на кажд. ногу 8-10 раз; **6** сгибание разгибание рук 17 раз; **7** круговые движения в плечевом поясе вперёд, назад 10-12 раз; **8** прыжки через скакалку 200 раз.

Работа на улице с мячом: передачи с разной траекторией полёта, приём мяча над собой, приём мяча с собственного набрасывания от стены, чередование передач.

**Среда- 1** медленный бег 6 мин; **2** бег со сгибанием ног на месте 1 мин; **3** бег с высоким подниманием ног 30-40 сек; **4** 2,3 шага толчок с 2-х ног прыжок с отмашкой руки 1 мин; **5** прыжки на ступеньку 10-12 раз; **6** подъём туловища лёжа на спине 15-20 раз; **7** растяжка наклоны сидя (спина в наклоне прямая) 1 мин; **8** лёжа на спине велосипед 1мин.

Учим жесты судьи, рисуем и присылаем мне.

**Пятница-**бег, прыжки; растяжка- стоя, сидя, лёжа; планка 1 мин; упражнение «лягушка»

Работа индивидуальная с мячом на улице. В помещении верхняя передача 30-35 см стоя, сидя, лёжа.

Читаем в официальных правилах санкции наказаний игроков (жёлтая, красная; жёлтая-красная карточки). Рисуем подписываем и присылаем мне.

**Используем песок для работы с мячом.**