

понедельник

**I. Подготовительная часть (15 мин.)**

1. Беговые упражнения. Выполняются на месте:

- 1.1. Бег с захватом голени назад (30 сек.)
  - 1.2. Бег с высоким подниманием бедра (30 сек.)
  - 1.3. Бег на месте (1 мин.)
  - 1.4. Приседание (20 раз)
2. Растяжка ног и поясничного отдела (10 мин.)

**II. Основная часть (30-35 мин.)**

**Пауза между упражнениями 1 минута.**

1. Упражнения с мячом:

- 1.1. Упражнение «Пингвинчик» на месте (2-3 мин.)
  - 1.2. Подскоки на месте с ноги на ногу, подошвой касаться мяча (5 повторов по 30 сек.)
  - 1.3. Перекаты мяча подошвой правой ногой (2-3 мин.)
  - 1.4. Перекаты мяча подошвой левой ногой (2-3 мин.)
2. Отжимание (2 подхода по 15 раз)
3. Прыжки на месте из глубокого приседа (3 повтора по 10 раз).

**III. Заключительная часть (35 мин.)**

1. Растяжка нижних конечностей на месте (10 мин.)
2. Видео просмотр техники передачи мяча различными способами (25 мин.)