**ПЛАН-ЗАДАНИЕ**

**для самостоятельного обучения, тренер-преподаватель Шуваева Т.Н.**

***СОГ, ЭНП 1-го года обучения***

**Апрель: ОФП**

1. Поднимание туловища ( стараться руки за головой)
2. Планка на предплечьях, пальцах
3. Отжимание
4. Для укрепления голеностопа

А)И.п. – стоя на полу, передняя часть стопы – на книге, положенную на пол, подниматься на носки

Б)прыжки на одной (другой), двух ногах на носках

1. Приседания

С мячом:

1. Сидя на полу – верхняя передача
2. Стоя на коленях – верхняя передача
3. Приседая и опускаясь у стены
4. Передача над собой – верхняя, нижняя
5. Передача в пол

**Май: ОФП**

1. Поднимание туловища ( стараться руки за головой)
2. Планка на предплечьях, пальцах
3. Отжимание
4. Для укрепления голеностопа

А)И.п. – стоя на полу, передняя часть стопы – на книге, положенную на пол, подниматься на носки

Б)прыжки на одной (другой), двух ногах на носках

1. Приседания
2. Прыжки на скакалках (если есть возможность – на улице), добавить ускорение от одной постройки до другой
3. Игра «Лягушки»
4. Подбросить мяч, присесть, поймать мяч

ТЕСТ:

1. Как выполняется верхняя передача

* Передача мяча над головой
* Впереди
* Ноги врозь
* Левая нога впереди

1. Как правильно выполнить нижнюю передачу

* Ноги врозь
* Ноги вместе
* Спина прямая
* Плечи – над носками
* Руки внизу
* Руки впереди

1. Как выполнить правильно подачу

* Наброс над головой
* Перед собой на высоту вытянутой руки
* Левая нога впереди

Поставить + где правильный ответ