

3 тренировка

Содержание	Объем, интенсивность, время, отдых
<p>1.Разминка</p> <p>-Бег на месте</p> <p>Прыжки. Сначала на левой, затем на правой ноге, потом на обеих. Завершают упражнение прыжки с поворотом: поочередно на 90 и на 180 градусов.</p> <p>-Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполняются наклоны головы по часовой стрелке.</p> <p>-Ноги на ширине плеч, корпус наклоняется вперед, руки разводятся в сторону. По очереди руки начинают движение к противоположным ногам.</p> <p>Растяжка: стоя на носочках ребёнок тянется вверх, плавно опускается, делает медленный, максимально низкий, наклон к ногам и задерживается в этом положении. Если получается — можно обхватить ногу руками и тянуться вдоль неё.</p>	<p>1. 15 мин</p>
<p>2.жонглирование мячами:</p> <p>-внутренней стороной ракетки</p> <p>-внешней стороной ракетки</p> <p>-набивание мяча на двух сторонах (попеременно)</p>	<p>2. 25 мин</p>
<p>3.отдых</p>	<p>3. 2 мин</p>
<p>4 Имитация</p>	<p>4. 15мин</p>
<p>4.1 имитация наката слева (у зеркала)</p>	<p>5.10 раз</p>
<p>4.2имитация наката справа (у зеркала)</p>	<p>6. 2 мин</p>
<p>5.пресс: подъем корпуса</p>	<p>7. 10 раз</p>
<p>6.отдых</p>	
<p>7. Метание теннисного мяча в стену с отскоком от стены и ловлей (правой, левой рукой по очереди)</p>	<p>8. 15 раз правой 15 левой</p>
<p>8. Метание теннисного мяча в стену одной рукой и ловля его другой(каждой рукой по очереди)</p>	<p>9. 15 раз правой 15 левой</p>
<p>9. Подбрасывание мяча над собой одной рукой и ловля его другой рукой (каждой рукой по очереди)</p>	<p>10.20 раз правой 20 левой</p>
<p>10. Бросок мяча с отскоком об пол и ловлей мяча другой рукой (каждой рукой поочередно)</p>	
<p>11.Заминка</p>	<p>11. 10 мин</p>