**Дистанционная тренировка с 06.04. -27.04.2020г.**

Основная цель– способствовать успешному усвоению требований тренировочной программы. А это значит – содействовать развитию двигательных качеств, освоению техники движений, формированию осанки и основам здорового образа жизни.

Содержание домашних заданий составлено из несложных и знакомых упражнений. В системе они оказывают воздействие на укрепление основных мышечных групп и развивают гибкость, быстроту, силу, выносливость.

Перед тренировкой обязательно проветривайте помещение.

**Комплекс ОРУ с мячом** «Посмотри на мяч» И.п.: о.с.

1 – мяч вперёд

2 – мяч вверх

3 – мяч вперёд

4 – вернуться в и.п. (8-10 раз)

«Переложи мяч» И.п.: стоя, ноги на ширине стопы, мяч в левой руке

1 – поднимаясь на носки, руки в стороны – вверх, мяч переложить в правую руку

2 – опускаясь, переложить мяч из правой руки в левую, за спиной

3-4 – то же (8-10 раз)

«Покажи мяч» И.п.: о.с.

1-2 - присесть, мяч вынести вперёд

3-4 – и.п. (8-10 раз)

«Прокати мяч» И.п.: сидя на пятках, мяч слева

1-4 – прокатить мяч по полу вокруг коленей

5-8 – вернуться в и.п. (по 3-4 раза в каждую сторону)

«Дотянись до носочка» И.п.: сидя, ноги врозь, мяч перед грудью

1 – наклон к правой ноге, мячом коснуться носочка (ноги в коленях не сгибать)

2 – и.п.

3 – тоже к левой ноге (по 3-4 раза к каждой ноге)

«Повернись» И.п.: лёжа на животе, мяч в вытянутых руках

1-2 – потянуться

3-4 – перевернуться с живота на спину

5-6 – потянуться

7-8 – перевернуться со спины на живот (по 3-4 раза в каждую сторону)

«Попрыгунчики» И.п.: ноги шире плеч, мяч перед грудью

1 – ноги скрестно, правая нога вперёд

2 – ноги врозь

3 - ноги скрестно, левая нога вперёд

4 – и.п. (10 прыжков)

Упражнение на дыхание «Подуй на мяч».

**Понедельник.**

1 Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд).

2. Отбивая мяч о землю двумя руками стоя на месте не менее 10 раз подряд).

3. Отбивать мяч о стенку и поймать его двумя руками, стоя на расстоянии 1,5 – 2 м.

Подвижная игра: «Мой веселый звонкий мяч»

Игра малой подвижности: «Съедобное — несъедобное»

**Вторник.**

1 Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд).

2. Отбивая мяч о землю двумя руками стоя на месте (не менее 10 раз подряд).

3. Отбивать мяч о стенку и поймать его двумя руками, стоя на расстоянии 1,5 – 2 м.

Игровое упражнение: **«Прыжки на двух ногах с мячом, зажатым ногами».**  
Ребенок зажимает мяч между колен и прыгает прямой, стараясь не уронить мяч.

Игра малой подвижности: «Лови да бросай – цвета называй»

**Среда.**

1. Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши и затем поймать его (не менее 10 раз подряд);

2. Отбивать мяч о землю одной рукой (правой и левой), продвигаясь вперед.

3. Отбивать мяч о стенку с хлопком, и поймать его двумя руками, стоя на расстоянии 1,5 – 2 м.

Подвижная игра: «Охотник»

Игра малой подвижности: «Лови да бросай – домашних животных называй»

**Четверг.**

1. Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши и затем поймать его (не менее 10 раз подряд);

2. Отбивать мяч о землю одной рукой (правой и левой), продвигаясь вперед.

3. Отбивать мяч о стенку с хлопком, и поймать его двумя руками, стоя на расстоянии 1,5 – 2 м.

Игровое упражнение: **«Прыжки на двух ногах с мячом, зажатым ногами.**  
Ребенок зажимает мяч между колен и прыгает прямой, стараясь не уронить мяч.

Игра малой подвижности: «Лови да бросай – диких животных называй»

**Пятница.**

1. Бросание мяча вверх и ловля одной рукой (не 10 раз подряд).

2. Отбивать мяч о землю двумя руками, продвигаясь вперед шагом в прямом направлении на расстояние 5-6 м.

3. Отбивать мяч о стенку с хлопком, поворотом, отскоком от земли.

Подвижная игра: «Охотник»

Игра малой подвижности: «Лови да бросай – ласковы слова называй»