



**Секция "Спортивный МІХ"**  
**(ВОЛЕЙБОЛ, БАСКЕТБОЛ, ФЛОРБОЛ)**

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа "Спортивный МІХ"**

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Уровень программы:** базовый

**Возраст обучающихся:** 8-18 лет

**Срок реализации:** 2 года

**педагог дополнительного образования:** Курманова Е.А.

---

***Дорогие, ребята, мы продолжаем наше  
обучение, и я вам предлагаю выполнить  
следующие задания:***

**Раздел программы: «Специальная физическая подготовка»  
(СПФ)**

**Задание №1 (30.03.2020 г.)**

**Тема: «Развитие координации»**

**1. Выполнить упражнения:**

- на развитие координации;
- на сохранение равновесия;
- на точность.

**Домашнее задание:** выполнить упражнения 8-10 раз по 1,2 подхода (утро, вечер, в течение дня). Прислать педагогу на What's App видео выполненного задания.

**ТЕХНИКА выполнения упражнений**

-развитие координации

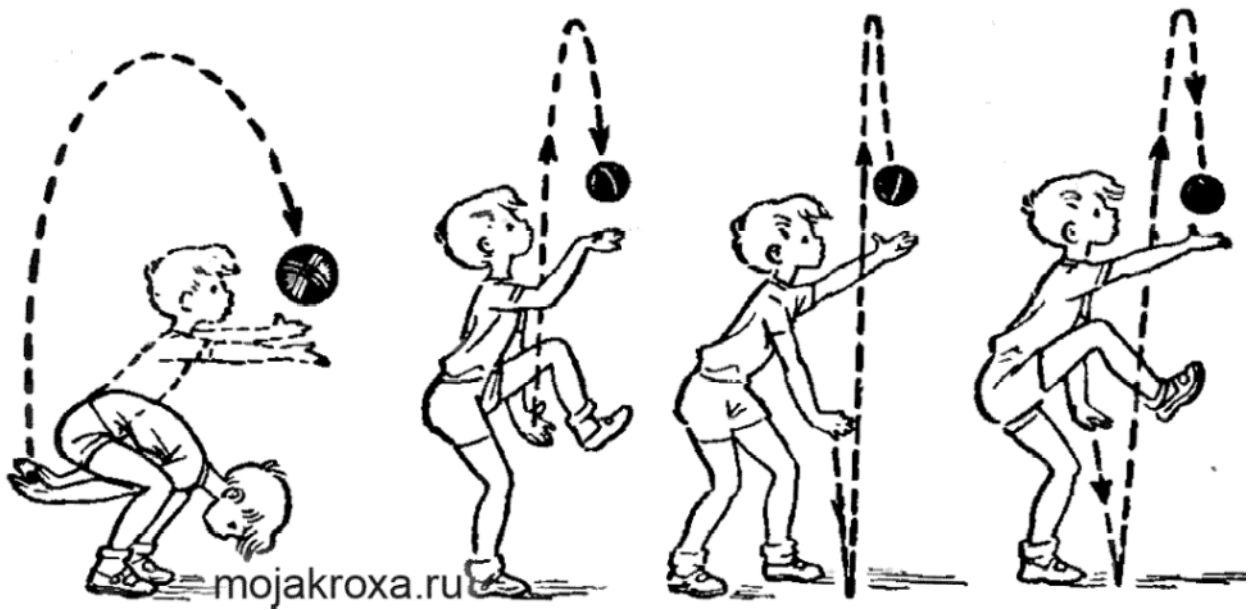
Комплекс упражнений для развития координации движений, который можно использовать в качестве разминочного



-сохранение равновесия



- точность выполнения движений



\*\*\* Рекомендован просмотр тематических фильмов:  
- «Чемпионы» ; « Движение вверх»