



Дистанционные задания и рекомендованные ресурсы

к дополнительной образовательной программе

---

**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: «Общая физическая подготовка» (ОПФ)*

*Задание №1 (08.04.2020 г.)*

Тема: «Развитие ловкости»

1. Выполнить упражнения:

- на развитие ловкости;
- на сохранение равновесия.

Домашнее задание: Выполнить дома. Прислать фото на What's App педагогу или на почту [kurmanova@bk.ru](mailto:kurmanova@bk.ru)

# Ловкость

## *Комплекс «круговой тренировки» для развития ловкости (рис 2):*

- Одновременный выпуск и ловля двух теннисных мячей хватом сверху.
- Из основной стойки прыжки через вращающийся вперед обруч.
- Из основной стойки подбрасывание и ловля мяча с одновременным касанием пола во время полета мяча.
- Из основной стойки поочередное перешагивание гимнастической палки с последующим перехватом рук и вращением палки назад-вверх.
- Лежа на животе подбрасывание и ловля теннисного мяча (жонглирование).
- Стоя в 1 м от стенки, переход в упор о стенку с последующим от-талкиванием и возвращением в исходное положение

Упражнения в равновесии

