|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Содержание | Количество часов |
| 13.05.20 | Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. | 2 |
| 18.05.20 | Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. | 2 |
| 20.05.20 | Бросок мяча после ведения два шага. | 2 |
| 25.05.20 | Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. | 2 |
| 27.05.20 | Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. ускорение из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40,60 м. кросс 1000 м. | 2 |

Индивидуальный план работы группы 015 Б с 12.05.2020 по 31.05.2020

Индивидуальный план работы группы 016 Б с 12.05.2020 по 31.05.2020

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Содержание | Количество часов |
| 15.05.20 | Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. | 2 |
| 16.05.20 | Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. | 2 |
| 22.05.20 | Бросок мяча после ведения два шага. | 2 |
| 23.05.20 | Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. | 2 |
| 29.05.20 | Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. ускорение из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40,60 м. кросс 1000 м. | 2 |
| 30.0520 | Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. | 2 |