****

**Тренировка №5**

**Тренировка №6**

**Тема: Польза игры в пионербол. Развитие физических качеств, необходимых для игроков в домашних условиях.**

**Ребята, всем доброго дня!** Продолжаем наши онлайн-тренировки. Мы узнаем, какую пользу несет игра в Пионербол и какие физические качества необходимо развивать юному спортсмену.

Пионербол – это увлекательная и массовая подвижная игра, проста, эмоциональна и отличается высоким оздоровительным эффектом. Чтобы играть в пионербол, нужно быстро бегать, мгновенно изменять движения по направлению и скорости, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью, выносливостью.

Выполнение движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением, выявляет активизацию деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем. Игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

Поэтому на этой тренировке вам необходимо ознакомиться с упражнениями, которые помогут развить в тебе эти качества.

Предлагаю выполнить упражнения для развития физических качеств в домашних условиях: <https://yadi.sk/i/a1hxXd6Yc-ba-Q> , <https://yadi.sk/i/3a6EwAg3vgdfTQ> , <https://yadi.sk/i/s3yoF9TCHbd-_A>

Если у тебя все получится, то напиши в общую группу. Успехов!