Объединение: Футбол Максимум

Педагог: Герасимов М.А.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Тема занятия по программе | Дистанционное занятие (задание) |
| 13.05  15.05  18.05  Гр.2 | Совершенствование индивидуальной техники с мячом | ОФП: отжимания (3х15)  Пресс (3х15)  Спина (3х20) |
| 12.05.20 14.05  17.05  19.05  Гр.1 | Совершенствование индивидуальных и групповых действий в атаке 4х4 | ОФП: отжимания (3х20)  Пресс (3х20)  Спина (3х20) |
| 20.05  22.05  25.05  27.05  Гр. 2 | Поддержание скоростно-силовых способностей | ОФП: отжимания (3х25)  Бег на месте (3х5 мин) |
| 21.05  24.05  26.05  28.05  Гр. 1 | Развитие координационных способностей | ОФП: пресс (3х20)  Бег на месте (3х5 мин) |