Объединение: Футбол Максимум

Педагог: Герасимов М.А.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Тема занятия по программе | Дистанционное занятие (задание) |
| 13.0515.0518.05Гр.2 | Совершенствование индивидуальной техники с мячом | ОФП: отжимания (3х15)Пресс (3х15)Спина (3х20) |
| 12.05.20 14.0517.0519.05Гр.1 | Совершенствование индивидуальных и групповых действий в атаке 4х4 | ОФП: отжимания (3х20)Пресс (3х20)Спина (3х20) |
| 20.0522.0525.0527.05Гр. 2 | Поддержание скоростно-силовых способностей | ОФП: отжимания (3х25)Бег на месте (3х5 мин) |
| 21.0524.0526.0528.05Гр. 1 | Развитие координационных способностей | ОФП: пресс (3х20)Бег на месте (3х5 мин) |