|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Число | Задание |
| 1 | 23.06.2020 | Бег на месте (2-3мин),  обще развивающие упражнения или cтретчинг,  цикл упражнений по ОФП:  -прыжки со скакалкой (серии 60-65-60 раз, чередуем со следующим);  -сгибание и разгибание рук в упоре лежа (серии 9-10-8 раз, чередуем с предыдущими);  -подъем (отрыв) плечевого пояса из положения «лежа на спине»(3 серии по 15 раз, чередуем с предыдущими).  Удар на точность (5 левой + 5 правой). |
| 2 | 25.05.2020 | Бег на месте (2-3мин),  обще развивающие упражнения или cтретчинг,  цикл упражнений по ОФП:  -прыжки со скакалкой (серии 65-70-65 раз, чередуем со следующим);  -сгибание и разгибание рук в упоре лежа (серии 10-11-9 раз, чередуем с предыдущими);  -подъем (отрыв) плечевого пояса из положения «лежа на спине»(3 серии по 15 раз, чередуем с предыдущими).  Жонглирование комбинации для зачета. Удар на точность (5 левой + 5 правой). |
| 3 | 28.06.2020 | Бег на месте (2-3мин),  обще развивающие упражнения или cтретчинг,  цикл упражнений по ОФП:  -прыжки со скакалкой (серии 70-75-65 раз, чередуем со следующим);  -сгибание и разгибание рук в упоре лежа (серии 10-11-9 раз, чередуем с предыдущими);  -подъем (отрыв) плечевого пояса из положения «лежа на спине»(3 серии по 16 раз, чередуем с предыдущими).  Вбрасывание ( коридор 10 м). Обводка фишек и удар с расстояния не менее 11 м. |

Адрес электронной почты - 1969mokhov@rambler.ru

Ват цап