25.11.2022 (1-8 классы)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Расписание** | **Домашняя работа** | **Примечание** |
| 1 | Волейбол (девушки 5-9) | Развитие быстроты и прыгучести. | Выполнить комплекс прыжков. |
| 2 | Волейбол (юноши 5-9) | Физическая подготовка. | Выполнить комплекс упражнений на растягивание. |
| 3 | Настольный теннис | Имитация ударов на столе.  | Выполнить комплекс упражнений на технику. |
| 4 | Я выбираю ГТО (юноши) |  Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.<https://www.youtube.com/watch?v=23WTBzutLJE> |  |
| 5 | Военно-патриотический клуб «Медведь» (девушки) 8-11 кл. | Строевые приёмы и движения без оружия, с оружием. |  |