**ФИО педагога:** Чешев Роман Анатольевич

**Программа:** Футбол

**Объединение:** 4АО

**Дата занятия по рабочей программе:** 07.04, 09.04, 10.04

**Тема занятия:** «Игра в большинстве»

**Задание:**

1. Прочитать статью "Что происходит с телом, если вы прекращаете заниматься спортом"
2. Выполнить комплекс ОРУ 1 (Переходим по ссылке и выполняем комплекс)

Дозировка упражнений на основную часть

-Икроножные мышцы - 3 подхода по 30 раз (3х30)

-Приседания - 3х20

-Пресс - 3х20 секунд

-Отжимания - 3х10

-Выпады в сторону - 3х7 на каждую ногу

-Планка - 1х1 минута (в конце основной части)

**Материалы:**

1. <https://www.aum.news/zdorove/3039-chto-proishodit-s-telom-esli-vy-prekraschaete-zanimat-sya-sportom>
2. <https://youtu.be/pI8euO78Vlw>

**Порядок выполнения:**

1. Ознакомиться с материалом.
2. Выполненное задание отправляйте мне на электронную почту [Lesoximik@inbox.ru](mailto:Lesoximik@inbox.ru)
3. Желаю успехов!