****

**Ребята, здравствуйте!**

**Тренировка №8, №9**

**Тема:** Пионербол. Развитие скоростно-силовой способности, координации движений.

Юному игроку в Пионербол необходимо не только знать правила, уметь играть в игру пионербол, но и иметь хорошо развитые двигательные качества (быстроту, выносливость, реакцию, внимание, координацию движений). Пройди по ссылкам и выполни упражнения.

**Пройди по ссылке:**

Развитие координации движений: ссылка <https://yadi.sk/i/pjrw0HYqz92a_w>

Развитие прыгучести: ссылка <https://yadi.sk/i/mmVbsAJ7pue0gA>

Тест на внимательность: ссылка <https://yadi.sk/i/ooZ0Bd_iWpbs_A>

Рубрика «Это интересно!»: самые прыгучие животные

ссылка: <https://yadi.sk/i/VmqTy9xpUrm3JA>