02.11.2021р. <https://meet.google.com/atg-vtqx-jtu>

Вихід в 12.10

Тема: Футбол.

1.Комплекс ЗРВ З м`ячем.

<https://www.youtube.com/watch?v=Mddi8a8bISM>

2.Удари по м`ячу ногою в русі.

Особливе значення у грі в футбол має правильне виконання ударів по м'ячу ногою. Ударом ногою роблять передачі (паси), забивають голи.

<https://www.youtube.com/watch?v=n6spffRyC-M>

3.Прискорення та ривки з мячем

4.Повільний біг 400м.