22.04.2021р. <https://meet.google.com/atg-vtqx-jtu>

Вихід натискаєте ctrl і на ссилку

вихід о 11.15 Підведемо підсумки по модулю легка атлетика для цього продивіться тест і дайте відповідь порахуйте бали і мені результат,але пройдіть один раз,два зрозумійте і потім себе протестуйте.

<https://www.youtube.com/watch?v=LQYI00BTVdQ>

Тема: Футбол

1.Комплекс ЗРВ з м’ячем

<https://www.youtube.com/watch?v=igfh4tI0Ke0>

2.Удари по мячу ногою на точність.

Відпрацювання точності удару

Тренуйся з партнером. Постав дві позначки на відстані 60 см одна від одної. Один гравець стає на відстані 1 м від позначки, а другий - на 1 м позаду нього. Передавайте м'яч один одному між позначками. За кожну влучну передачу гравець отримує очко. Зробивши п'ять пасів, відійдіть ще на 1 м від позначки та почніть спочатку. Продовжуйте гру, поки відстань між вами не досягне 6 м. Перемагає той, хто отримає більшу кількість очок.\Ви можете це вивчити теоретично,або з стіною.

3.Фінт « ударом ногою»

<https://www.youtube.com/watch?v=bLmcpHcvSm0>

4.Елементи гри вротаря: кидки м’яча рукою.

Кидки виконуються однією і дво­ма руками. Кидок однією рукою дозволяє більш точно направити партне­ру м'яч. Застосовуються такі способи кидка: звер­ху і знизу. Найбільш роз­повсюджений кидок звер­ху. У цьому випадку м'яч можна направити по різ­них траєкторіях, на значну відстань і з достатньою точністю. Кидки вико­нуються на місці й у кроці. Використання їх у русі суворо регламентується правилами.

4.Біг 1000м в рівномірному темпі