10.05.2022р.

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

вихід о 12.00

Тема: Футбол.

1.Комплекс ЗРВ .

<https://www.youtube.com/watch?v=potSm2jIR3M>

2.Удари по м’ячу на дальність.

*3.Вкидання м’яча.*

<https://www.youtube.com/watch?v=BSpYRYxYPU8>

4. Повільний біг у чергуванні з ходою 1000м.

5.Вправи на відновлення дихання