02.11.2021р.

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

вихід в 11.15

Тема: Футбол.

1.Комплекс ЗРВ з м’ячем.

<https://www.youtube.com/watch?v=aMSKOn-IqqA>

2.Удари по м’ячу головою, ведення та удари по воротах.

<https://www.youtube.com/watch?v=RbNhfEU5fxY>

3.Укидання мяча.

<https://www.youtube.com/watch?v=hBiUWFsRgx0>

3.Біг у повільному темпі 1000м.