03.11.2021р.

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

вихід в 14.00

Тема: Футбол.

1.Комплекс ЗРВ з м’ячем.

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

2.Прискорення та ривки з м’ячем .

https://www.youtube.com/watch?v=9QiNidG3v28

3.Укидання м’яча.

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

3.Біг у повільному темпі 1000м.\Біг 5хв зі зміною напрямку.