05.11.2021р.

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

 вихід в 14.00

Тема: Футбол.

1.Комплекс вправ на спритність.

<https://www.youtube.com/watch?v=94_tdxiFTlQ>

2.Удари по мячу,що котиться.

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.Зупинки м’яча.

<https://www.youtube.com/watch?v=wur33G1XzME>

3.Біг у повільному темпі 1000 -1.500м.\Біг 5хв зі зміною напрямку.