

9 клас

Модуль Футбол

Техніка безпеки теорія на уроці https://www.youtube.com/watch?v=zP_Sgb_sbSI

Ранкова зарядка <https://www.youtube.com/watch?v=R5CeN44bucA>

Руханка <https://www.youtube.com/watch?v=7i8xsLRhyGk>

Стрибки зі скакалкою (за 1 хв) https://www.youtube.com/watch?v=qgPanwMyK_Y

Спеціальні л/а вправи <https://www.youtube.com/watch?v=xae4zzTVZGk>

Спортивна хода (до 3 хв) <https://www.youtube.com/watch?v=pPuLwhKALQg>

Повільний біг до 3 хв <https://www.youtube.com/watch?v=CMWnCBPs5hc>

Пересування по полю з м'ячем