

10.11.2022

**Модуль футбол.**

Опанувати комплекс №1, №2 підготовчих і спеціальних вправ для розвитку фізичних якостей футболіста.

Вивчити фізичну підготовку за модулем футбол. Вдосконалити спеціальну і технічну підготовку.

Опанувати загальні і спеціальні вправи. Організуючі вправи: шиккування, перешикування на місці та у русі. Загальнорозвивальні вправи без предметів та з предметами, в парах, на місці та у русі; вправи для формування правильної постав. Спеціальна фізична підготовка.

**Домашнє завдання:**

1. Техніка і технічні прийоми футболу (знати визначення терміну «техніка» і перерахувати прийоми) записати на відео і надіслати на електронну адресу до 11.11.22

<https://www.youtube.com/watch?v=tkhHox14ztA>