

УРОК ОНЛАЙН

9 клас 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>

Футбольні вправи для виконання вдома

<https://www.youtube.com/watch?v=igfh4tl0Ke0>

Загальна фізична підготовка https://www.youtube.com/watch?v=bUNHnCgr5_s

Різновиди ходьби та бігу https://www.youtube.com/watch?v=zFc_K9EPvws

Підготовчі вправи <https://www.youtube.com/watch?v=-uu5EM8Eec0>

Руханка вивчити ---> <https://www.youtube.com/watch?v=wsEc2sWEWG8>

Вправи для координації з м'ячем <https://www.youtube.com/watch?v=rLRqOByNptY>

Домашнє завдання на канікулах (обов'язково)

https://www.youtube.com/watch?v=r8sh_u7OsKQ