

## УРОК ОНЛАЙН

### 9 клас Футбол

Техніка безпеки теорія на уроці [https://www.youtube.com/watch?v=zP\\_Sgb\\_sbSI](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](https://www.youtube.com/watch?v=bUNHnCgr5_s)

Різновиди ходьби та бігу [https://www.youtube.com/watch?v=zFc\\_K9EPvws](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](https://www.youtube.com/watch?v=r8sh_u7OsKQ)