

13.11.25

Клас : 4-Б

## **Тема : Футбол**

Комплекс загальнорозвиваючих вправ на місці

<https://www.youtube.com/watch?v=81HNGkiutH0>

Вправи виконувати за своїм самопочуттям, слідувати за ЧСС. Звертати увагу на правильність виконання вправи.

### **Ознайомитись з технікою виконання вкидання м'яча з за бокової лінії**

<https://www.youtube.com/watch?v=C5YypsFZ4y4>

При виконанні вкидання м'яча , м'яч тримати обов'язково за головою

### **Повторити техніку виконання ведення м'яча**

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

Звернути увагу на техніку виконання.

### **Естафети з елементами футболу**

<https://www.youtube.com/watch?v=vufzv6aTqNM>