

Модуль футбол.

Техніка безпеки на уроках футболу.

Ранкова зарядка (систематично)

<https://www.youtube.com/watch?v=64WYxKRryGk>

Руханка (між заняттями). Спеціальні вправи футболіста.

Комплекс вправ у русі. Біг з максимальною швидкістю до 50 м.

Стрибки у висоту та довжину з місця. Школа м'яча. Повторити правила гри в футбол. Жонглювання м'ячем.

Гра в футбол.