13.03.2025

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: шикування, перешикування на місці та у русі. Загальнорозвивальні вправи без предметів та з предметами (скакалка, гантелі, гімнастичні палиці, гумові джгути, набивний м'яч, гімнастична лава, штанга), в парах, на місці та у русі; вправи для формування правильної постави; вправи з подоланням власної ваги.

Домашнє завдання:

1. Техніка безпеки при проведенні спортивних ігор на уроці фізичної культури.

https://www.youtube.com/watch?v=yOB-Wpekwd8

https://www.youtube.com/watch?v=Y29E-jInDIU

https://www.youtube.com/watch?v=RzcRh4lUlJ4