1. **Група: М-2**

**Предмет: Фізична культура**

**Урок № 63 Дата: 18.03.2020**

**Тема уроку: *Футбол***

**Техніка ведення м’яча**

Комплекс спеціальних бігових вправ

<https://www.youtube.com/watch?v=tz2TOMqE8YQ>

1. Біг з приставними кроками.(ліва права сторона)

2. Біг з високим підніманням колін – 2 по 15м.

3. Біг із закиданням п’яток на зад. 2 по 15м.

4. Біг на прямих ногах руки на пояс. 2 по 15м.

5. Оленячий біг. 2 по 15.

6. Біг з прискореннями. 3 по 15м.

7. Ходьба в присяді поєднані з бігом. 2 по 15м

8. Стрибки в поєднанні з бігом. 2 по 15 м.

9. Біг-прискорення 3 по 15 м.

10. Біг у середньому темпі. 2хв.

заміряти пульс(ЧСС) За 10 сек. × 6 =150-180 уд./хв

11. Біг на відновлення дихання . 30сек.

Ведення м`яча по прямій: <https://www.youtube.com/watch?v=OnkvZxUhFNo>