***Четвер 26.03.20***

***Група О-4***

***Предмет: Фізична культура***

***Викладач: Паніна Ольга Олександрівна***

***Урок № 69***

Тема уроку: Футбол

Індивідуальні дії у нападі. Групові дії в нападі. Командні дії у нападі

1. Перед початком заняття потрібно заміряти пульс(ЧСС) За 10 сек. × 6 = 80-90 уд./хв

2. Стройові вправи: Повороти на місці: Поворот праворуч, поворот ліворуч, поворот кругом.

3. Загально-розвиваючи вправи в домашніх умовах:

<https://youtu.be/xs1FdB3wJ9Q>

<https://youtu.be/ui-b-RJz_AI>

<https://youtu.be/ZVggwRgad0E>

<https://youtu.be/bfW8VL-1IQ0>









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