**Кружок по футболу**

*Цой Р.Э.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Домашнее задание\*\* |
| **1** | 08.04.2020 – 15.04.2020**Комплекс физических упражнений для юных футболистов.**Ссылка на урок[**https://www.youtube.com/watch?v=v-lhfTzFuFU**](https://www.youtube.com/watch?v=v-lhfTzFuFU) | **Выполнять упражнения по видеоуроку 3 раза в неделю.** **(выполнять чередуя с днем отдыха).** |
| **2** | 16.04.2020 – 23.04.2020**Комплекс физических упражнений для юных футболистов.**Ссылка на урок[**https://www.youtube.com/watch?v=h-rxng1RTwk**](https://www.youtube.com/watch?v=h-rxng1RTwk) | **Выполнять упражнения по видеоуроку 3 раза в неделю.** **(выполнять чередуя с днем отдыха).** |
| **3** | 24.04.2020 – 30.04.2020**Комплекс физических упражнений для юных футболистов.**Ссылка на урок[**https://www.youtube.com/watch?v=c0yzRJrXrds&t=74s**](https://www.youtube.com/watch?v=c0yzRJrXrds&t=74s) | **Выполнять упражнения по видеоуроку 3 раза в неделю.** **(выполнять чередуя с днем отдыха).** **Вместо гантелей можно использовать 0,5 бутылочки наполненные водой.** |