**10клас**

**завдання на період з 19.10.20р. по 30.10.20р.**

1 урок - ЗРВ. Рівномірний біг 10хв. Ведення м’яча внутрішньою і зовнішньою стороною стопи. Жонглювання підйомом. Удари по м’ячу внутрішньою частиною стопи . Вправи на розтягування.

2 урок - ЗРВ. Рівномірний біг 10 хв. Ведення м’яча внутрішньою і зовнішньою стороною стопи. Жонглювання підйомом, бедром. Удари по м’ячу зовніішньою частиною стопи . Вправи для корекції постави.

3 урок - ЗРВ. Рівномірний біг 10 хв. . Ведення м’яча внутрішньою стороною стопи з першкодами. Прискорення з м’ячем . Удари по м’ячу серединою підйому. Вправи для запобігання плоскостопості.

4 урок - ЗРВ. Рівномірний біг 10хв. Прискорення з м’ячем з різних стартових положень. Жонглювання підйомом, бедром, головою (хл.) Передачі м’яча в парах, або об стіну внутрішньою частиною стопи . Присідання на одній нозі з опорою (по черзі). Вправи на розтягування.

5 урок - ЗРВ. Рівномірний біг 10 хв. Ведення м’яча внутрішньою і зовнішньою стороною стопи з першкодами. Жонглювання підйомом, бедром. Передачі м’яча в парах, або об стіну зовнішньою частиною стопи . Вправи для корекції постави.

6 урок - ЗРВ. Рівномірний біг 10 хв. Удари по м’ячу, (передачі в парах) внутрішньою стороною стопи . Зупинки м’яча підошвою. Вправи для запобігання плоскостопості.

За цими посиланнями відео заняття:

http://cff.com.ua/vdeo-novini/7-akademya-futbolu-urok-1-zhonglyuvannya-myachem.html

https://www.youtube.com/watch?v=kuqWVdgSdp8