**7клас**

 **завдання на період з 12.04.20р. по 15.04.20р.**

1 урок - ЗРВ. Рівномірний біг 5хв. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (хл.), лави (дів.). Перекиди вперед, назад. Присідання на одній нозі з опорою на стілець (по черзі). Вправи на розтягування.

2 урок - ЗРВ. Рівномірний біг 5 хв. Піднімання тулуба в сід. Стійка на голові і руках. Шпагат, напівшпагат. Стрибок у довжину з місця. Вправи для корекції постави.

3 урок - ЗРВ. Рівномірний біг 5 хв. Піднімання прямих ніг у висі. Вправи на розтягування. Підтягування на перекладині у висі (хл.), в упорі (дів.). Потрійний стрибок з місця. Переворот боком (колесо). Вправи для запобігання плоскостопості.

**Відповіді надсилаємо до 17.05.2020р. на адресу kosenko\_roman@ukr.net**

 **Тест № 6 «Футбол (2)»**

Запитання 1

Якою є тривалість футбольного матчу?

варіанти відповідей

1. 40 хв.

1. 60 хв.

1. 90 хв.

Запитання 2

Що таке -фінт?

варіанти відповідей

1. зупинка м'яча

1. передача м'яча

1. обманний рух

Запитання 3

Під час початкового удару граючи команди повинні знаходитися ...

варіанти відповідей

1. за воротами

1. по усьому полю

1. на своїй половині

Запитання 4

Як називається штрафний удар у футболі?

варіанти відповідей

1. буліт

1. пенальті

1. фол

Запитання 5

Яку країну вважають Батьківщиною футбола?

варіанти відповідей

1. Францію

1. Англію

1. США

Запитання 6

Як називається футбол у спортзалі?

варіанти відповідей

1. минифутбол

1. футзал

1. стрітбол