**9клас.**

 **Завдання на період з 12.05.20р. по 15.05.20р.**

1 урок - ЗРВ. Рівномірний біг 9хв. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (хл.), лави (дів.) .). Перекиди вперед, назад, стійка на лопатках, «міст» з положення стоячи, стійка на голові і руках, стрибок угору прогинаючись. Вправи на розтягування.

2 урок - ЗРВ. Рівномірний біг 9 хв. Піднімання тулуба в сід. Човниковий біг 4х9м. Шпагат, напівшпагат. Стрибок у довжину з місця. Вправи для корекції постави.

3 урок - ЗРВ. Рівномірний біг 9 хв. Піднімання прямих ніг у висі. Вправи на розтягування. Підтягування на перекладині у висі (хл.), в упорі (дів.). Стійка на руках з опорою об стіну. 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

Висота футбольних воріт

варіанти відповідей

1. 2,34м

1. 2,44м

1. 2,54м

1. 2,64м

Запитання 2

Перерива між першим і другим таймом в футболі складає:

варіанти відповідей

1. 15 хвилин

1. 5 хвилин

1. 20 хвилин

1. 10 хвилин

Запитання 3

Скільки їде тайм аут в футболі

варіанти відповідей

1. 15с

1. 30с

1. Не можна брати тайм аут

1. 1 хвилина

Запитання 4

Скільки можна робити замін в футболі ?

варіанти відповідей

1. 5

1. 3

1. 4

1. 6

Запитання 5

Гра в футболі закінчується, коли:

варіанти відповідей

1. Пролунає фінальний свисток арбітра

1. Після 90 хвилин матчу

1. Після підказки 4 арбітра

1. Після 120 хвилин матчу

Запитання 6

Як з англійської мови перекладається "football"

варіанти відповідей

1. Нога-рука

1. Рука- м'яч

1. Свисток- м'яч

1. Нога- м'яч