22.03.2021р

Тема: Футбол.

1.Комплекс ЗРВ з м`ячем. https://www.youtube.com/watch?v=aMSKOn-IqqA

2.Удари по м`ячу.

3.Жонглювання м`ячем.

4. Виконати комплекс для запобігання плоскостопості.

Основні вправи проти плоскостопості:

Обертання стопами стоячи й сидячи.

Підйом на пальці й опускання на п'яти.

Ходьба на пальцях.

Напівприсідання на пальцях.

Невеликі підскоки на пальцях.

Ходьба по гімнастичній палці ступнями уздовж і впоперек.