31.03.2021р. <https://meet.google.com/atg-vtqx-jtu>

Вихід в 08.15

Тема: Футбол.

1.Комплекс ЗРВ З м`ячем.

<https://www.youtube.com/watch?v=Mddi8a8bISM>

2.Удари по м`ячу ногою в русі.

Особливе значення у грі в футбол має правильне виконання ударів по м'ячу ногою. Ударом ногою роблять передачі (паси), забивають голи.

<https://www.youtube.com/watch?v=SzygYHorNYM>

3.Обманливі дії\фінти

<https://www.youtube.com/watch?v=bLmcpHcvSm0>

3.Вправи 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