24.03.2021р. [https://meet.google.com/atg-vtqx-jtu платформа Google Meet 8.15](https://meet.google.com/atg-vtqx-jtu%20платформа%20Google%20Meet%208.15)

Тема: Футбол.

1.Комплекс ЗРВ у русі.

<https://www.youtube.com/watch?v=aHe-rpt8b78>

2.Удари по м`ячу ногою в русі.

3.Жонглювання м`ячем.

4. Вправи на формування постави

(вправи з предметами на голові, для формування правильної постави)

1. В.п. – прийняти правильну поставу біля стіни. На голову покласти мішечок з піском (або інший предмет вагою 200–300 г). Пройти 10–12 кроків, не загубивши предмет і зберігаючи правильну позу, й, повернувшиця назад до стіни, перевірити правиль­ність постави. Повторити вправу 6–8 разів із різними положеннями рук (руки внизу, на поясі, в сторони, за головою, вгорі).

2. В.п. – стійка з предметом на голові (книга, мішечок). Стати на коліна й повернутися у вихідне положення. Те саме – з закритими очима. Повторити 5– 6 разів.

3. В.п. – стійка з предметом на голові (книга, мішечок). Стати на коліна, сісти на п'ятки та повернутися у вихідне положення, зберігаючи правильну поставу. Повтори­ ти 8–10 разів.

4. В.п. – стійка з предметом на голові. Стати на гімнастичну лавку і зійти з неї. Повторити 8–10 разів.

5. Ходьба з предметом на голові. Ходьба на носках, ходьба з підніманням прямих ніг,

ходьба випадами на одній лінії (до 1 хв.). Повторити 4–5 разів.

6. Лазіння з предметом на голові по похилій площині (на колінах).

7. Лазіння по гімнастичній стінці вгору, вниз, в сторони з предметом на голові.

8. З предметом на голові сісти на підлогу, стати на коліна і повернутися у вихідне по­ложення. Те саме із закритими очима.

9. В.п. – стоячи на колінах з предметом на голові. Поставити ліву ногу в сторону, впе­ред, зберігаючи правильну поставу. Те саме – правою ногою. Повторити 6–8 разів.

10. З предметом на голові правильно присідати, руки вперед. Повторити 6–8 разів.

11. З предметом на голові ходьба з переступанням через перешкоди (палиці, м'ячі тощо).