

28 тиждень

9 клас

Урок № 101

**Тема: «Легка атлетика»**

1. Загальнорозвиваючі вправи :

[https://www.youtube.com/watch?v=sssjrinqPnGQ&ab\\_channel=%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D0%B9%D0%BA%D0%BB%D1%83%D0%B1%D0%9F%D0%A3%D0%9C%D0%90%D0%AE%D0%9D%D0%86%D0%9E%D0%A0](https://www.youtube.com/watch?v=sssjrinqPnGQ&ab_channel=%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D0%B9%D0%BA%D0%BB%D1%83%D0%B1%D0%9F%D0%A3%D0%9C%D0%90%D0%AE%D0%9D%D0%86%D0%9E%D0%A0)

2. Розвивати фізичні якості засобом спеціальних легкоатлетичних вправ ( для перегляду , якщо є бажання та умови , можна виконувати ) :

[https://www.youtube.com/watch?v=RAQUazzkQG4&ab\\_channel=%D0%AE%D0%BB%D1%96%D1%8F%D0%A7%D0%B5%D1%85%D1%96%D0%B2%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0](https://www.youtube.com/watch?v=RAQUazzkQG4&ab_channel=%D0%AE%D0%BB%D1%96%D1%8F%D0%A7%D0%B5%D1%85%D1%96%D0%B2%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0)