

24.10.2025

Тема: Вправи з великим м'ячем.

Рухлива гра.

20.10.2025 Формування правильної постави. Розвиток гнучкості

Початок онлай уроку в 10:50 при відсутності повітряної тривоги!

Виконайте вправи [ТУТ](#) і [ТУТ](#)

17.10.2025

Різновид ходьби;бігові та стрибкові вправи.

16.10.2025 Формування правильної постави. Розвиток гнучкості

Виконайте вправи [ТУТ](#) і [ТУТ](#)

13.10.2025 Формування правильної постави

Виконайте вправи [ТУТ](#)

10.10.2025

КОМПЛЕКС ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧИХ ВПРАВ.

09.10.2025 Загальний фізичний розвиток

Виконайте розминку [ТУТ](#)

Виконайте тренування [ТУТ](#)

06.10.2025 Загальний фізичний розвиток

Виконайте розминку [ТУТ](#)

Виконайте тренування [ТУТ](#)

03.10.2025

Тема: Вправи для розвитку витривалості.

02.10.2025 Кардіотренування

Початок онлай уроку в 11:50 при відсутності повітряної тривоги!

Виконайте кардіотренування [ТУТ](#)

26.09.2025

**Тема: Загальнорозвивальні вправи в русі. Бігові вправи.
Вправи на розвиток координації.**

25.09.2025 Загальна фізична підготовка

Виконайте розминку показану [ТУТ](#)

Виконайте колове тренування [ТУТ](#)

22.09.2025 Розвиток легкої атлетики в Україні

Виконайте розминку [ТУТ](#)

Виконайте силове тренування [ТУТ](#)

Перегляньте відео про розвиток легкої атлетики [ТУТ](#)

11.09.2025 Розвиток фізичних якостей (сила, витривалість)

Початок онлайн уроку у 8:50 при відсутності повітряної тривоги!

Перегляньте відео про фізичні якості [ТУТ](#)

Виконайте силове тренування [ТУТ](#)