

26 тиждень

9 клас

Урок № 94

Тема: «Легка атлетика»

1. Загальнорозвиваючі вправи :

https://www.youtube.com/watch?v=3Os2JN-rvpI&ab_channel=%D0%96%D0%B2%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B8%D0%BA.%D0%9C%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D1%8C%D0%BA%D0%B8%D0%B9%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D1%80%D1%96%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D0%BA.

2. Розвивати фізичні якості – швидкісно-силові (для перегляду, якщо є бажання та умови можна виконувати):

https://www.youtube.com/watch?v=raGVdmNdfA8&ab_channel=%D0%9D%D0%B0%D0%B4%D0%B5%D0%B6%D0%B4%D0%B0%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE

3. Розвивати фізичні якості – швидкість (для перегляду, якщо є бажання та умови можна виконувати):

https://www.youtube.com/watch?v=1N-Pe_Dmxc4&t=4s&ab_channel=%D0%9A%D0%B0%D1%84%D0%B5%D0%B4%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F№1