**9клас.**

**Завдання на період з 18.05.20р. по 22.05.20р.**

1 урок - ЗРВ. Рівномірний біг 9хв. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (хл.), лави (дів.) .). Низький старт, біг 100м. Вправи на розтягування.

2 урок - ЗРВ. Рівномірний біг 9 хв. Піднімання тулуба в сід. Човниковий біг 4х9м. Стрибок у довжину з місця. Вправи для корекції постави.

3 урок - ЗРВ. Рівномірний біг 9 хв. Фінішування. Піднімання прямих ніг у висі. Вправи на розтягування. Підтягування на перекладині у висі (хл.), в упорі (дів.) Вправи для запобігання плоскостопості.

За цими посиланнями відео заняття:

<https://www.youtube.com/watch?v=9nbHrmHaYs0>

<https://www.youtube.com/watch?v=Mg5-dgp3bdg>