**9клас.**

**Завдання на період з 15.11.21р. по 19.11.21р.**

1 урок - ЗРВ. Рівномірний біг 9хв. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (хл.), лави (дів.) . Перекиди вперед, назад, стійка на лопатках, «міст» з положення стоячи, стійка на голові і руках, стрибок угору прогинаючись. Рівновага на одній нозі ( ластівка ) ( дів ). Вправи на розтягування.

2 урок - ЗРВ. Рівномірний біг 9 хв. Піднімання прямих ніг у висі. Вправи на розтягування. Підтягування на перекладині у висі (хл.), в упорі (дів.). Стійка на руках з опорою об стіну (хл.) Переворот боком (колесо). Вправи для запобігання плоскостопості.

За цими посиланнями відео розминок.

<https://www.youtube.com/watch?v=6nyLrCVULxk&ab_channel=%D0%84%D0%B2%D0%B3%D0%B5%D0%BD%D0%92%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87>

https://www.youtube.com/watch?v=NK92F1clMn4&ab\_channel=%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%A4%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B0%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%27%D1%94