

7 клас

Урок 12

Тема. Гімнастика. Згинання рук в упорі лежачи

1. Виконати розминку:

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

2. Переглянути презентацію:

https://drive.google.com/file/d/1eV35na5lN6Hp8jE17hZ8OiGc_RKiizkq/view?usp=sharing

3. Переглянути відео:

https://www.youtube.com/watch?v=tIG_7WR94zg&ab_channel=%D0%A0%D1%83%D1%81%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D0%A3%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%97%D0%BD%D0%B5%D1%86%D1%8C