

19 тиждень

9 клас

Урок № 55

**Тема: «Гімнастика»**

1. Загальнорозвиваючі вправи :

[https://www.youtube.com/watch?v=twEBhqvVwUU&list=WL&index=1&t=180s&ab\\_channel=%D0%92%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D0%B8%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%AF%D0%B2%D0%BE%D1%80%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9](https://www.youtube.com/watch?v=twEBhqvVwUU&list=WL&index=1&t=180s&ab_channel=%D0%92%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D0%B8%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%AF%D0%B2%D0%BE%D1%80%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9)

2. Техніка стрибків зі скакалкою (для перегляду, якщо є бажання та умови, можна виконувати)  
: <https://www.youtube.com/watch?v=ZHVM7Cp9zYw>