

7 тиждень

7 клас

Урок № 20

Тема: «Панна»

1. Загальнорозвиваючі вправи:

https://www.youtube.com/watch?v=TQiJv2WNLs&ab_channel=%D0%84%D0%9D%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%BD%D0%B8%D0%A5%D0%BC%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D1%86%D1%8C%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BEYeUa

2. Техніки основних видів ведення м'яча - (для перегляду, якщо є бажання та умови, можна виконувати):

https://www.youtube.com/watch?v=DnWzw2jeG2U&ab_channel=%D0%94%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F%D0%B7%D0%9C%D0%B0%D1%80%D0%B3%D0%B0%D1%80%D0%B8%D1%82%D0%BE%D1%8E%D0%A2%D0%BA%D0%B0%D1%87%D1%83%D0%BA

3. ДЗ: піднімання тулуба за 30 сек.