

8 тиждень

7 класс

Урок № 22 (01.11.22.-03.11.22.)

Тема: «Легка атлетика»

1. Комплекс загально-розвиваючих вправ з м'ячем :
https://www.youtube.com/watch?v=wz4wJJ0yjhM&list=WL&index=5&t=25s&ab_channel=o_derlyuk
2. Техніка стрибка у довжину з розбігу способом * зігнувши ноги * (для перегляду, якщо є бажання та умови, можна виконувати) :
https://www.youtube.com/watch?v=Cpw6qZ2wIPc&ab_channel=%D0%94%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D1%96%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B8%D0%B7%D1%84%D1%96%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B8

Е-mail : alyonaoveshko@gmail.com та vadimtkachenko62@gmail.com
Слава Україні