

Урок 34. Фіз – ра –29.11.2023
Онлайн урок МЕЕТ 0 12.55
<https://meet.google.com/xop-yaax-brh>

ТЕМА ТМЗ «Правила безпеки під час занять баскетболом».

Загально-розвивальні вправи з гімнастичною палицею. Вправи з великим м'ячем: кидки м'яча знизу із положення сидячи та стоячи, передавання і ловіння м'яча двома руками від грудей. Дихальні вправи.

1.Виконай розминку.

<https://www.youtube.com/watch?v=kbmB54SNQMQ>

2.Виконай вправи з великим м'ячем .

<https://www.youtube.com/watch?v=xDaa0kbmbzg>

3.Виконай дихальні вправи.

<https://www.youtube.com/watch?v=67nsp58w284>

4. Переглянь відео. Створи свою смугу перешкод і подолай її.

<https://www.youtube.com/watch?v=caEtqx8MEEc>



Роботу надсилай у вайбер 0677684140 на електронну пошту
rishko.nataliya@gmail.com