

5 тиждень

7 клас

Урок № 14 (29.09.25.-03.10.25.)

Тема: «Панна»

1. Загальнорозвиваючі вправи:

https://www.youtube.com/watch?v=h4CzvcoFqYQ&ab_channel=FITGYX

(Вправи з першої хвилини до 10:41 хв.)

2. Удари по м'ячу по воротах на точність (для перегляду, якщо є бажання та умови, можна виконувати): <https://www.youtube.com/watch?v=CD8yip8vuSY>
3. ДЗ : комплекс ранкової гімнастики