

Урок №13 (29.09.2025-03.10.2025)

Тема уроку: Легка атлетика(багатоборство)

1. Комплекс загальнорозвиваючих вправ(виконуємо з початку і до 11:12 хв):<https://www.youtube.com/watch?v=nkJN-raXz-Y>

2. Переглянути відео: <https://www.youtube.com/watch?v=nLJ8x66GhTU>

3. ДЗ: комплекс ранкової зарядки

Зворотній зв'язок:

vadimtkachenko62@gmail.com

dimonshep199325@gmail.com