

30 тиждень

7 класс

Урок № 89 **Тема: «Легка атлетика»**

1. Комплекс загально-розвиваючих вправ :
https://www.youtube.com/watch?v=OTg_l1Qe4KA&ab_channel=Endorfinefitnessclub
2. Удосконалити техніку низького та високого старту (для перегляду, якщо є бажання та умови, можна виконувати) :
https://www.youtube.com/watch?v=-DA8Z6XJjwc&ab_channel=YuliyaSlusar
3. Вправи на відновлення :
https://www.youtube.com/watch?v=YKCTR6FOkXc&ab_channel=%D0%A%D0%BD%D0%B0%D0%AF%D0%BA%D1%96%D0%B2%D1%87%D1%83%D0%BA

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