

30 тиждень

7 класс

Урок № 87 (22.04.-26.04)

Тема: «Футбол»

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. Ознайомитись з технікою одного із фінтів в футболі (для перегляду, якщо є бажання та умови, можна виконувати) :
https://www.youtube.com/watch?v=rwxl4EpYZA&ab_channel=%D0%9C%D0%B0%D0%BA%D1%81%D0%B8%D0%BC%D0%9A%D1%83%D0%BB%D1%96%D0%BD%D1%96%D1%87
3. Виконати та надіслати відео виконання вправи - піднімання тулуба в сід за 30 сек до 05.05.23 (включно), техніка виконання :
https://www.youtube.com/watch?v=d06s0SL9A1g&ab_channel=%D0%A3%D0%A4%D0%86%D0%97%D0%A0%D0%A3%D0%9A%D0%9

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

Слава Україні

