

3 тиждень

7 клас

Урок № 9 (15.09.25.-19.09.25.)

Тема: «Доджбол»

1. Загальнорозвиваючі вправи:

https://www.youtube.com/watch?v=3Os2JN-rvpI&ab_channel=%D0%96%D0%B2%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B8%D0%BA.%D0%9C%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D1%8C%D0%BA%D0%B8%D0%B9%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D1%80%D1%96%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D0%BA.

2. Вправи для пересування в стійці доджболіста (для перегляду, якщо є бажання та умови, можна виконувати):

https://www.youtube.com/watch?v=QJh_XWfbv7o&ab_channel=%D0%A4%D0%B5%D0%B4%D0%BE%D1%80%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%D0%9C%D0%B0%D0%BA%D1%81%D0%B8%D0%BC%D0%90%D0%BD%D0%B0%D1%82%D0%BE%D0%BB%D1%96%D0%B9%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87

3. ДЗ: піднімання тулуба 30 сек.

Зворотній зв'язок: vadimtkachenko62@gmail.com