

3 тиждень

7 клас

Урок № 8 (15.09.25.-19.09.25.)

Тема: «Доджбол»

1. Загальнорозвиваючі вправи:

https://www.youtube.com/watch?v=FsxFphWFPC0&ab_channel=%D0%A8%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B0264%D0%9A%D0%B8%D1%97%D0%B2

2. Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук (для перегляду, якщо є бажання та умови, можна виконувати)

https://www.youtube.com/watch?v=AhMaoyfWBsI&ab_channel=PhysicalEducationUkraine

3. ДЗ: віджимання від підлоги.