

5 клас

Модуль додзбол

Техніка безпеки теорія на уроці https://www.youtube.com/watch?v=zP_Sgb_sbSI

Ранкова зарядка <https://www.youtube.com/watch?v=R5CeN44bucA>

Руханка <https://www.youtube.com/watch?v=7i8xsLRhyGk>

Спортивна хода (4-5 хв) <https://www.youtube.com/watch?v=pPuLwhKALQg>

Повільний біг до 3 хв <https://www.youtube.com/watch?v=CMWnCBPs5hc>

Пересування по полю з м'ячем

Загальна фізична підготовка https://www.youtube.com/watch?v=bUNHnCgr5_s

Вправи на розвиток спритності https://www.youtube.com/watch?v=94_tdxIFTIQ