

10 тиждень

7 клас

Урок № 29

Тема: «Футзал»

1. Загальнорозвиваючі вправи :
https://www.youtube.com/watch?v=hlecsaWo_94&ab_channel=%D0%90%D0%BD%D0%B4%D1%80%D1%96%D0%B9%D0%A1%D0%BA%D0%BE%D1%80%D0%B8%D0%BA
2. Ведення м'яча підошвою, та зі зміною напрямку (для перегляду, якщо є бажання та умови, можна виконувати): <https://www.youtube.com/watch?v=LYCtWRlxAfk>
3. ДЗ : планка на прямих руках 30 сек.