

20 тиждень

7 класс

Урок № 59

Тема: «Гімнастика»

1. Комплекс загально-розвиваючих вправ :
https://www.youtube.com/watch?v=MtUCDnnYNBA&ab_channel=%D0%9E%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%96%D0%B9%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%B1%D1%83%D1%82

2. Розвиток фізичних якостей : сила (для перегляду, якщо є бажання та умови, можна виконувати) : (хлопці) - підтягування на перекладині:
https://www.youtube.com/watch?v=XHMXrVkgYO0&list=WL&index=16&ab_channel=AndriiIvanusa
(дівчата) - силові вправи для рук:
https://www.youtube.com/watch?v=04uLsqRPt70&ab_channel=onlinefitnessv

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