

Урок №44

Тема уроку: Індивідуальні захисні дії в доджболі.

1. Виконуємо комплекс ЗРВ: <https://www.youtube.com/watch?v=HOuaPqDgJos>
2. Переглянути відео: <https://www.youtube.com/watch?v=9Nk-cuMpSG0>
3. ДЗ: вправи для розвитку сили ніг.