

21 тиждень

9 клас

Урок № 63

Тема: «Гімнастика»

1. Загальнорозвиваючі вправи :

https://www.youtube.com/watch?v=3Os2JN-rvpI&ab_channel=%D0%96%D0%B2%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B8%D0%BA.%D0%9C%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D1%8C%D0%BA%D0%B8%D0%B9%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D1%80%D1%96%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D0%BA.

2. Силкові вправи з власною вагою (для перегляду, якщо є бажання та умови, можна виконувати) :

https://www.youtube.com/watch?v=Bo113ThT_-o&list=PLGj0QXUIVLhpIGEIveYR0TeVEFAM-0jNx