

35 тиждень

9 клас

Урок № 103

Тема: «Легка атлетика»

1. Загальнорозвиваючі вправи :

https://www.youtube.com/watch?v=sssjrnqPnGQ&ab_channel=%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D0%B9%D0%BA%D0%BB%D1%83%D0%B1%D0%9F%D0%A3%D0%9C%D0%90%D0%AE%D0%9D%D0%86%D0%9E%D0%A0

2. Спеціальні вправи для передачі естафетної палочки (для перегляду, якщо є бажання та умови, можна виконувати):

https://www.youtube.com/watch?v=X-qjyFo9NSw&ab_channel=%D0%94%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F.%D0%A4%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B0%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0