

32 тиждень

7 класс

Урок № 95 (06.05.24-10.05.24)

Тема: «Легка атлетика»

1. Комплекс загально-розвиваючих вправ :
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. Розвиток фізичних якостей - швидкісно-силові (для перегляду , якщо є бажання та умови можна виконувати) :
https://www.youtube.com/watch?v=raGVdmNdfA8&ab_channel=%D0%9D%D0%B0%D0%B4%D0%B5%D0%B6%D0%B4%D0%B0%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE

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

Слава Україні