

**7 клас**

**Урок 2**

**Тема. Легка атлетика. Різновиди ходьби**

1. Виконати руханку:

[https://www.youtube.com/watch?v=jYAHGX29ot4&t=18s&ab\\_channel=FreshMotion](https://www.youtube.com/watch?v=jYAHGX29ot4&t=18s&ab_channel=FreshMotion)

2. Переглянути відео:

[https://www.youtube.com/watch?v=OO-\\_a\\_qHkSw&ab\\_channel=FreshMotionFreshMotion](https://www.youtube.com/watch?v=OO-_a_qHkSw&ab_channel=FreshMotionFreshMotion)

3. [Дихальні вправи](#)