

32 тиждень

7 клас

Урок № 95

Тема: «Легка атлетика»

1. Загальнорозвиваючі вправи :
https://www.youtube.com/watch?v=V6KIaA2YMYo&ab_channel=MONUKRAINE
2. Розвивати фізичні якості – спритність (для перегляду , якщо є бажання та умови , можна виконувати) :
https://www.youtube.com/watch?v=UphW3RozWzk&ab_channel=%D0%9C%D0%B0%D1%80%D1%96%D1%83%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0%D0%BF%D0%BE%D1%87%D0%B0%D1%82%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B036
3. ДЗ: бокова планка