

21 тиждень

7 класс

Урок № 62

**Тема: «Гімнастика»**

1. Комплекс загально-розвиваючих вправ з предметами :  
[https://www.youtube.com/watch?v=AWnu7n2cY1w&ab\\_channel=DimaShepel](https://www.youtube.com/watch?v=AWnu7n2cY1w&ab_channel=DimaShepel)
2. Розвиток фізичних якостей - зміцнення м'язів спини (для перегляду, якщо є бажання та умови, можна виконувати) :  
[https://www.youtube.com/watch?v=VltFLmUadbI&ab\\_channel=FreshMotion](https://www.youtube.com/watch?v=VltFLmUadbI&ab_channel=FreshMotion)

Е-mail : [alyonaoveshko@gmail.com](mailto:alyonaoveshko@gmail.com) та [vadimtkachenko62@gmail.com](mailto:vadimtkachenko62@gmail.com)  
Слава Україні