

18 тиждень

7 класс

Урок № 54

**Тема: «Гімнастика»**

1. Комплекс загально-розвиваючих вправ :

[https://www.youtube.com/watch?v=5IpFDUdwf8I&ab\\_channel=DimaShepel](https://www.youtube.com/watch?v=5IpFDUdwf8I&ab_channel=DimaShepel)

2. Розвиток гнучкості (для перегляду, якщо є бажання та умови, можна виконувати) :

[https://www.youtube.com/watch?v=EO\\_7qhxdN4w&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](https://www.youtube.com/watch?v=EO_7qhxdN4w&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)

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

**Слава Україні**