

7 клас

Урок 11

Тема. Гімнастика. Опорний стрибок «ноги нарізно»

1. Виконати руханку:

https://www.youtube.com/watch?v=_7Oe5d2zStU&feature=emb_logo&ab_channel=%D0%9D%D0%9E%D0%9A%D0%A3%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%97%D0%BD%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%9E%D0%BB%D1%96%D0%BC%D0%BF%D1%96%D0%B9%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%B0

2. Опрацювати матеріал:

<https://drive.google.com/file/d/1H9BulwVrk8lRYepdbklaE3nlxbGfI7EI/view?usp=sharing>

3. Переглянути відео:

https://www.youtube.com/watch?v=3U83sId305M&ab_channel=%D0%9E%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D1%80%D0%94%D1%83%D0%B1%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%BA