

20 тиждень

7 класс

Урок № 58

Тема: «Гімнастика»

1. Комплекс загально-розвиваючих вправ :

https://www.youtube.com/watch?v=KTasQNGOsCU&ab_channel=%D0%94%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F%D0%B7%D1%84%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE%D1%97%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B8%D1%96%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D1%83

2. Закріпити техніку акробатичних вправ (для перегляду, якщо є бажання та умови, можна виконувати) : стійка на голові та руках (хлопці) :

https://www.youtube.com/watch?v=FWepeXI79-k&list=WL&index=20&t=1s&ab_channel=%D0%94%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F%D0%B7%D0%9C%D0%B0%D1%80%D0%B3%D0%B0%D1%80%D0%B8%D1%82%D0%BE%D1%8E%D0%A2%D0%BA%D0%B0%D1%87%D1%83%D0%BA

гімнастичний міст (дівчата) :

https://www.youtube.com/watch?v=TiDWDB_eVwY&ab_channel=%D0%9E%D0%BB%D0%B5%D0%B3%D0%9C%D0%B5%D0%B7%D1%96%D0%BD%D0%BE%D0%B2

Е-mail : alyonaoveshko@gmail.com та vadimtkachenko62@gmail.com

Слава Україні