

28 тиждень

9 клас

Урок № 102

Тема: «Легка атлетика»

1. Загальнорозвиваючі вправи :

https://www.youtube.com/watch?v=-KGiS5KCfwI&ab_channel=%D0%A1%D0%B2%D1%96%D1%82%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D0%9A%D1%80%D0%B0%D0%B2%D1%87%D1%83%D0%BA

2. Вдосконалити техніку метання м'яча на дальність (для перегляду , якщо є бажання та умови , можна виконувати) :

https://www.youtube.com/watch?v=hRqG1WxMF4Q&ab_channel=MinMinca