

12 тиждень

7 клас

Урок № 35

Тема: «Футзал»

1. Загальнорозвиваючі вправи :
https://www.youtube.com/watch?v=ZWjCS1IffDM&list=PLFVSJgZgf7h-mRedvhj36lLesZdi-yWWV&index=6&ab_channel=MONUKRAINE
2. Техніка ведення м'яча (аут) в футзалі (для перегляду, якщо є бажання та умови, можна виконувати): <https://www.youtube.com/watch?v=T3Ig7CM7UqM>
3. ДЗ: вправи на розвиток гнучкості