

14 тиждень

7 клас

Урок № 42

**Тема: «Гімнастика»**

1. Загальнорозвиваючі вправи :

[https://www.youtube.com/watch?v=FsxFphWFPC0&ab\\_channel=%D0%A8%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B0264%D0%9A%D0%B8%D1%97%D0%B2](https://www.youtube.com/watch?v=FsxFphWFPC0&ab_channel=%D0%A8%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B0264%D0%9A%D0%B8%D1%97%D0%B2)

2. Спеціальні вправи для стрибків зі скакалкою (для перегляду, якщо є бажання та умови, можна виконувати): <https://www.youtube.com/watch?v=-wLXatVdQC4&t=72s>
3. ДЗ: віджимання від підлоги.