30/03. 9 клас фізкультура

Тема:силова підготовка.

. Розвиток фізичних якостей<https://www.youtube.com/watch?v=LF1hsGsYYH4>.

2 . Вправи для спини. <https://www.youtube.com/watch?v=JQqG9uQsE8E&t=93s>