30.03.3 клас фізична культура.Мальон Я. .

Тема: ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості.

 2 Підготовчі вправи плавця на сущі та у воді( сухому басейні): «ковзання»

3.Рухливі ігри. <https://www.youtube.com/watch?v=2vTrA0BkkgQ>