**8клас**

**Завдання на період з 08.11.21р. по 12.11.21р.**

1 урок - ЗРВ. Рівномірний біг 7 хв. Піднімання тулуба в сід. Присідання на одній нозі з опорою рукою на стілець. Шпагат, напівшпагат. Стрибок у довжину з місця. Піднімання прямих ніг у висі. Вправи для корекції постави.

2 урок - ЗРВ. Рівномірний біг 8 хв. Піднімання прямих ніг у висі. Вправи на розтягування. Підтягування на перекладині у висі (хл.), в упорі (дів.). Стійка на голові і руках. Рівновага на одній нозі. Вправи для запобігання плоскостопості.

За цими посиланнями відео заняття:

<https://www.youtube.com/watch?v=9nbHrmHaYs0>

<https://www.youtube.com/watch?v=Mg5-dgp3bdg>