**9клас**

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

1 урок - ЗРВ. Рівномірнийбіг 10 хв. Підніманнятулуба в сід. Стійка на голові і руках. Шпагат, напівшпагат. Стрибок у довжину з місця. Вправи для корекціїпостави.

2 урок - ЗРВ. Рівномірнийбіг 10 хв. Піднімання прямихніг у висі. Вправи на розтягування. Підтягування на перекладині у висі (хл.), в упорі (дів.). Рівновага на одній ннозі. Гімнастичний « міст» з положення « стоячи» ( з допомогою ). Вправи для запобіганняплоскостопості.

За цими посиланнями відео заняття:

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

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