**11 клас.**

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

1 урок - ЗРВ. Рівномірний біг 15хв. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (хл.), лави (дів.).Стійка на голові з опорою об стіну і без. Присідання на одній нозі з опорою на стілець (по черзі). Вправи на розтягування.

2 урок - ЗРВ. Рівномірний біг 15 хв. Піднімання тулуба в сід. Шпагат, напівшпагат. Стрибок у довжину з місця. Рівновага на одній нозі (дів.). Підтягування на перекладині (хл.). Вправи для корекції постави.

За цими посиланнями відеозаняття:

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

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