**8 клас.**

 **Завдання на період з 15.11.21р. по 19.11.21р.**

**1 урок** – ЗРВ. Рівномірний біг 7хв. Шпагат, напівшпагат. Переворот боком. Стрибок у довжину з місця. Стійка на голові і руках. Рівновага на одній нозі ( ластівка ). Вправи для корекції постави.

**2 урок** – ЗРВ. Рівномірний біг хв. Перекиди вперед, назад. Піднімання тулуба в сід. Стрибок у довжину з місця. Стійка на голові і руках з допомогою (опорою об стіну). Міст з положення «стоячи». Вправи для запобігання плоскостопості.

За цими посиланнями відео розминок.

<https://www.youtube.com/watch?v=6nyLrCVULxk&ab_channel=%D0%84%D0%B2%D0%B3%D0%B5%D0%BD%D0%92%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87>

https://www.youtube.com/watch?v=NK92F1clMn4&ab\_channel=%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%A4%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B0%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%27%D1%94