**9клас.**

 **Завдання на період з 01.11.21р. по 05.11.21р.**

1 урок - ЗРВ. Рівномірнийбіг 9хв. Згинання-розгинання рук в упорілежачивідпідлоги (хл.), лави (дів.) .). Перекиди вперед, назад, стійка на лопатках, «міст» з положення стоячи, стійка на голові і руках, стрибокугорупрогинаючись. Вправи на розтягування.

2 урок - ЗРВ. Рівномірнийбіг 9 хв. Підніманняпрямихніг у висі. Вправи на розтягування. Підтягування на перекладині у висі (хл.), в упорі (дів.). Стійка на руках з опорою об стіну. Переворот боком (колесо). Вправи для запобіганняплоскостопості.

<https://www.youtube.com/watch?v=bTaiD1_MHZQ&ab_channel=RomanSanduliak>

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