**11 клас.**

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

1 урок - ЗРВ. Рівномірнийбіг 12хв. Згинання-розгинання рук в упорілежачивідпідлоги (хл.), лави (дів.) .). Перекиди вперед, назад, стійка на лопатках, «міст» з положення стоячи, стійка на голові і руках, стрибок у гору прогинаючись.Пінімання тулуба в сід з положення «лежачи». Вправи на розтягування.

2 урок - ЗРВ. Рівномірнийбіг 12 хв. Піднімання прямих ніг у висі. Вправи на розтягування. Підтягування на перекладині у висі (хл.), в упорі (дів.). Стійка на руках з опорою об стіну. Переворот боком (колесо). Рівновага на одній нозі (дів.). Вправи для запобіганняплоскостопості.

 За цим посиланням відео розминок.

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

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