**8клас**

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

1 урок - ЗРВ. Рівномірний біг 7хв. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (хл.), лави (дів.). Перекиди вперед, назад, стійка на лопатках, «міст» з положення стоячи(з допомогою), стійка на голові і руках, стрибок угору прогинаючись. Вправи на розтягування.

2 урок - ЗРВ. Рівномірний біг 7 хв. Піднімання прямих ніг у висі. Вправи на розтягування. Підтягування на перекладині у висі (хл.), в упорі (дів.). Стійка на голові і руках. Переворот боком (колесо). Вправи для запобігання плоскостопості.

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

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