**10 клас.**

**Завдання на період з 02.11.20р. по 06.11.20р.**

1 урок - ЗРВ. Рівномірний біг 12хв. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (хл.), лави (дів.) .). Перекиди вперед, назад, стійка на лопатках, «міст» з положення стоячи, стійка на голові і руках, стрибок угору прогинаючись. Вправи на розтягування.

2 урок - ЗРВ. Рівномірний біг 12 хв. Піднімання тулуба в сід. Човниковий біг 4х9м. Шпагат, напівшпагат. Стрибок у довжину з місця. Вправи для корекції постави.

3 урок - ЗРВ. Рівномірний біг 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). Вправи для запобігання плоскостопості.

**За цим посиланням відео уроку.**

https://www.youtube.com/watch?v=ymSAbTfKcQE