**8клас**

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

1 урок - ЗРВ. Рівномірний біг 7хв. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (хл.), лави (дів.). Перекиди вперед, назад. Присідання на одній нозі з опорою на стілець (по черзі). Вправи на розтягування.

2 урок - ЗРВ. Рівномірний біг 7 хв. Піднімання тулуба в сід. Стійка на голові і руках. Шпагат, напівшпагат. Стрибок у довжину з місця. Вправи для корекції постави.

3 урок - ЗРВ. Рівномірний біг 7 хв. Піднімання прямих ніг у висі. Вправи на розтягування. Підтягування на перекладині у висі (хл.), в упорі (дів.). Потрійний стрибок з місця. Переворот боком (колесо). Вправи для запобігання плоскостопості.

**За цим посиланням відео уроку.**

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