16.11.2021р.

<https://meet.google.com/atg-vtqx-jtu>

Вихід в 12.10

Тема: Гімнастика.

1.Комплекс ЗРВ з скакалкою

<https://www.youtube.com/watch?v=PLgw9m-1rEw>

2.Стрибки зі скакалкою.

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

3.Згинання і розгинання рук в упорі.

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

4.Вправи на розтягування .

<https://www.youtube.com/watch?v=YdLrD7lAQcg>

<https://www.youtube.com/watch?v=PERaTp4xoWs>

4.Вправи на запобігання плоскостопості

<https://www.youtube.com/watch?v=zLFMjcHO3yM>