17.11.2021р.

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

Вихід в 11.15

Тема: Гімнастика.

1.Комплекс ЗРВ з скакалкою

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

2.Акробатика перекиди вперед і назад.\для перегляду \Можно перекати на спинку і березку 15р.

<https://www.youtube.com/watch?v=_NaH9zWhzyU>

<https://www.youtube.com/watch?v=XBkOvHq0Ezg>

3.Згинання і розгинання рук в упорі.\15р

4.Хода 500м.

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

4.Вправи на запобігання плоскостопості

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