15.11.2021р.

Урок в 13.05

Тема: Гімнастика.

1.Комплекс ЗРВ з гімнастичною палицею.

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

2.Танцювальні кроки.

<https://www.youtube.com/watch?v=Gz7L9x4P3x4>

<https://www.youtube.com/watch?v=Y02I4nZjRag>

3.Підтягування 7-8р

4. Комплекс для розвитку сили.

https://www.youtube.com/watch?v=aFFvFmjVx5w