10.11.2021р. <https://meet.google.com/atg-vtqx-jtu>

Вихід в 14.00

Тема: Гімнастика.

1.Комплекс ЗРВ у русі з м’ячем .

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

2.Стрибки на скакалці.

<https://www.youtube.com/watch?v=c0JFbpQoqMs>

3. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.

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

4.Вправи для розвитку гнучкості.

<https://www.youtube.com/watch?v=AZB8nWh-LWE>