15.11.2021р.

урок в 10.05 без виходу

Тема: гімнастика

1.Комплекс ЗРВ з м’ячем.

<https://www.youtube.com/watch?v=aMSKOn-IqqA>

2 Стрибки зі скакалкою.

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

3.Вправи на рівновагу.

<https://www.youtube.com/watch?v=JSlDosW1IWs>

4.Біг у повільному темпі 800-1000м.\по можливості