

1.Інтелектуальна рухова активність

Обладнання: Папір з цифрами від 1-9. Секундомір(необов'язково), скотч, ножиці.

Опис: За командою торкаємось правою лівою рукою цифр спочатку в порядку зростання, а потім спадання.

І так вгору вниз, вниз вгору. Розминку виконуємо на протязі 5 ХВ.

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=Q84V9LNFYP0](https://www.youtube.com/watch?v=Q84V9LNFYP0)

2.КОМПЛЕКС ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧИХ ВПРАВ:

[https://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=PLT1ZIVBAK0&FEATURE=SHAR](https://www.youtube.com/watch?v=PLT1ZIVBAK0&FEATURE=SHAR)

3.Волейбол.

Волейбол. Розстановка

https://www.youtube.com/watch?v=8k9caB3OTeM&list=PLSUuFX_xnBW_8i394