

Урок №21 (13.10.2025-17.10.2025)

Тема уроку: Силкові вправи

1. Комплекс ЗРВ: <https://www.youtube.com/watch?v=gdtZS7SDWlw>
2. Переглянути відео:  
[https://www.youtube.com/watch?v=Bo113ThT\\_o&list=PLGj0QXUIVLhplGEIveYR0TeVEFAM-0jNx](https://www.youtube.com/watch?v=Bo113ThT_o&list=PLGj0QXUIVLhplGEIveYR0TeVEFAM-0jNx)
3. ДЗ: гра в панну