Дата : 4.04

Тема: «Комплекс вправ, що використовуються в положенні лежачи на спині»

Мета

Навчальна: Вивчити комплекс вправ на виворотність ніг

Розвивальна: Розвиваэ виворотність та еластичність м’язів

Виховна: Реалізація потреби організму в руховій активності

Тривалість: 2 год

Місце проведення: zoom

Хід заняття

