**21.01 Фізична культура**

**Тема. Вправи для формування гнучкості.**

Переглянь відео інструкцію виконання вправ для формування гнучкості. Виконуй вправи згідно продемонстрованого зразку.

<https://www.youtube.com/watch?v=Jec6RQWk3LM>