**6 клас.**

 **Завдання на період з 18.05.20р. по 22.05.20р.**

1 урок - ЗРВ. Рівномірний біг 4хв. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (хл.), лави (дів.). Низький старт, бвг 30м. Присідання на одній нозі з опорою на стілець (по черзі). Вправи на розтягування.

2 урок - ЗРВ. Рівномірний біг 4 хв. Піднімання тулуба в сід. Шпагат, напівшпагат. Стрибок у довжину з місця. Вправи для корекції постави.

3 урок - ЗРВ. Рівномірний біг 4 хв. Піднімання прямих ніг у висі. Біг 60м. Фініш.Підтягування на перекладині у висі (хл.), в упорі (дів.). Вправи для запобігання плоскостопості.

За цими посиланнями відео заняття:

<https://www.youtube.com/watch?v=9nbHrmHaYs0>

<https://www.youtube.com/watch?v=Mg5-dgp3bdg>