27.05.2022 об 11.15

<https://meet.google.com/atg-vtqx-jtu>

Тема: Легка атлетика

1.Комплекс ЗРВ

<https://www.youtube.com/watch?v=SSQWNo37Iro>

2.Бігові вправи.

а)Біг підтюпцем.

б)Біг з прямими ногами.

в)Біг з ноги на ногу.

г)Біг підскоками.

д)Біг з високим підніманням ніг.

3.Пробігання відрізків

2 по 30м.

4.Вправи на відновлення дихання.