14.04.2021р. <https://meet.google.com/atg-vtqx-jtu>

Вихід о 14.00г натискаєте ctrl і на ссилку

Тема: Легка атлетика.

 1.Комплекс ЗРВ

на вулиці

а)Біг підтюпцем.

б)Біг з прямими ногами.

в)Біг з ноги на ногу.

г)Біг підскоками.

д)Біг з високим підніманням ніг.

2.Метання м ‘яча .Вправи для метання м’яча/або камінців

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

3.Вправи для формування постави

Комплекс № 1

(біля вертикальної площини

для формування правильної постави)

1. В.п. – стати біля стіни, притулитися до неї потилицею, спиною, лопатками, сідницями і п'ятками. Прийняти правильну поставу. Запам'ятати це положення і, не порушуючи його, зробити крок вперед, в сторону, а потім повернутися у вихідне положення. Зробити те саме, але з заплющеними очима. Повторити кожну вправу 5– 6 разів.

2. Те саме, але зробити 4– 8 кроків уперед.

3. В.п. – прийняти правильну поставу біля стіни. Присісти 5–6 разів, не перестаючи торкатися стіни потилицею. Те саме з закритими очима.

4. В.п. – прийняти правильну поставу біля стіни. Підняти руки вгору, в сторони, впе­ред, на пояс, за голову, не втрачаючи правильної пози і не відходячи від стіни.

5. В.п. – прийняти правильну поставу біля стіни. Повільно підняти праву ногу, зігнути в коліні, захопити гомілку руками і притиснути до тулуба. Те саме – лівою ногою з закритими очима. Повторити 6–8 разів.

6. В.п. – прийняти правильну поставу біля стіни. Підняти вперед руки та зігнуту в коліні праву ногу, не відходячи від стіни. Те саме – лівою ногою з закритими очи­ма. Повторити 5– 6 разів.

7. В.п. – прийняти правильну поставу біля стіни, руки на поясі. Піднятися 10–12 разів на носки, не змінюючи постави.

8. В.п. – прийняти правильну поставу біля стіни. 1–3 – розслабитися; 3–4 – прийня­ти правильну поставу. Повторити 10–12 разів.

9. В.п. – прийняти правильну поставу біля стіни, руки на поясі, лікті притиснуті до стіни. Ліву ногу відвести максимально вліво, не відходячи від стіни, повернутися у вихідне положення. Те саме– правою ногою. Повторити 10–12 разів.

10. В.п. – прийняти правильну поставу. Підійти до стіни, намагаючися не змінювати пози. Перевірити, чи вдалося виконати завдання правильно.

4.600м в рівномірному темпі