16.04.2021р. <https://meet.google.com/atg-vtqx-jtu>

Вихід о 08.15г 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.Стрибки у висоту способом «переступання»

<https://www.youtube.com/watch?v=qh243vGPuug>

4.Біг 1000м в рівномірному темпі