25.03.2021р. <https://meet.google.com/atg-vtqx-jtu>

Вихід о11.15г натискаєте ctrl і на ссилку

Тема: Легка атлетика.

1.Комплекс ЗРВ

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

2.Метання м ‘яча .Вправи для метання м’яча

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

2.Пробігання відрізків:

б)3 по 60м в середньому темпі.

3.Стрибки у довжину з місця: (13-15р).на результат\виміряти рулеткою

<https://www.youtube.com/watch?v=H18nzVu4xJY>

4.біг в повільному темпі 400м