31.03.2021р. <https://meet.google.com/atg-vtqx-jtu>

Вихід о 14.00г натискаєте ctrl і на ссилку

Тема: Легка атлетика.

1.Комплекс ЗРВ

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

на вулиці кожну вправу 2р. по30м

а)Біг підтюпцем.

б)Біг з прямими ногами.

в)Біг з ноги на ногу.

г)Біг підскоками.

д)Біг з високим підніманням ніг.

2.Пробігання відрізків:

а)600м в повільному темпі.

б)3 по 30м в середньому темпі.

В)1по60 швидко

3.Стрибки у довжину з місця: (13-15р).

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

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