06.05.2021р. <https://meet.google.com/atg-vtqx-jtu>

Вихід в 09.10

Тема: Легка атлетика. Історія розвитку.

<https://naurok.com.ua/istoriya-rozvitku-i-vidi-legko-atletiki-171151.html>

 Перегляд файлу

 1.Комплекс ЗРВ

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

або

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

 Біг 30м.\швидко

3.Стрибки у довжину з місця: (13-15р).\якщо на стадіоні то з розбігу

4.Біг в повільному темпі 1000м

5.Вправи для відновлення дихання.