07.05.2021р. <https://meet.google.com/atg-vtqx-jtu>

Вихід в 10.05

Тема: Легка атлетика.

1.Комплекс ЗРВ для профілактики плоскостопості

<https://www.youtube.com/watch?v=OO-_a_qHkSw&t=70s>

2.Вправи в русі:

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 60м.

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

4.Метання камінців.

5.Біг в повільному темпі 1000м

6.Вправи для відновлення дихання.