30.05.2022

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

вихід о 10.30

Тема: Легка атлетика

2.Комплекс спеціальних бігових вправ

https://www.youtube.com/watch?v=xae4zzTVZGk

3.Біг 60 м\2р другий швидко\біжим до кінця

4.Стрибок у висоту способом «переступання»

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

5.Метання м’яча, або камінців

6.Вправи для відновлення дихання