04.05 6

1. Поняття оздоровчого бігу. Техніка оздоровчого бігу.

[*http://referat-ok.com.ua/medicina/vpliv-bigu-na-zdorovya-lyudini*](http://referat-ok.com.ua/medicina/vpliv-bigu-na-zdorovya-lyudini)

Виконати комплекс спеціальних бігових вправ на місці (по можливості в русі), 15-17 сек, основна група, 13-14 сек, підготовча група (кожну вправу з чергуванням відпочинку).

[*https://www.youtube.com/watch?v=tz2TOMqE8YQ&fbclid=IwAR0zKu-XBvvsrKlulT-4mp\_ZWHFflvC5YxukoP52JYEKUogpfLRI71Hhzi8*](https://www.youtube.com/watch?v=tz2TOMqE8YQ&fbclid=IwAR0zKu-XBvvsrKlulT-4mp_ZWHFflvC5YxukoP52JYEKUogpfLRI71Hhzi8)

2.спортивні ігри для дому

<https://www.youtube.com/watch?v=rR-cU9Dikxo&feature=youtu.be>