

Модуль легка атлетика.

Правила безпеки під час занять фізичними вправами.

Ранкова зарядка (систематично). Руханка (між заняттями)

<https://www.youtube.com/watch?v=64WYxKRryGk>

ЗФП - вправи на розвиток сили рук; вправи на розвиток м'язів живота та спини.

Легкий біг, спеціальні бігові, стрибкові вправи, біг у чергуванні з ходьбою до 8 хв. по колу стадіону.

Домашнє завдання. Танцювальні вправи та ЗФП.