Урок физкультуры. 4

1. Дата: 08.04.2020

2. Тема: **«**Физическое совершенствование. Подвижные игры: На материале легкой атлетики: игры с бросками, игры и упражнения на быстроту»

**3.Презентация** <https://nsportal.ru/download/#https://nsportal.ru/sites/default/files/2014/12/17/prezentatsiya_0.pptx>

4. Задание:

- Сделать зарядку, ОРУ.

- Посмотреть презентацию.

- Изучить технику безопасности на уроках по легкой атлетике

- Повторить виды легкой атлетики.

- Сделать упражнения на растяжку, отжимание 10-15 раз, прокачать пресс 20-25 раз.

5.Пришлите фотографию выполненных упражнений, по адресу: elvirra1976@mail.ru или по WhatsApp 8 960 088 31 46 ,указав свою фамилию.