**Теоретическое задание:**

Самостоятельное изучение теоретического материала по теме «Легкая атлетика. Техника бега». <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/>

**Практическое задание:**

1. Выполнить разминку.

2.Выполнить комплекс упражнений:

2 круга:

- бег на месте с высоким подниманием бедра (2 раза по 10 сек. с интервалом отдыха 40 – 60 сек;

- прыжки со скакалкой: на двух ногах – 20 раз; на одной ноге – 10 раз на левой, 10 раз на правой; с одной ноги на другую – 20 раз;

- выпрыгивание из глубокого приседа – 10 раз.

**Внимание! К выполнению упражнений второго круга приступаем после восстановления.**

Видеоотчет выполнения **комплекса упражнений** нужно прислать на WhatsApp.

 (номер телефона 89186581467) в течение недели.