Дата: 22.10.2021

Клас: 11А

Предмет: Фізичне виховання

Вчитель фізкультури : Москаленко Віталій Іванович

Тема: Загальнорозвиваючі та спеціальні легкоатлетичні вправи. Самостійна розминка.

Про матеріал:

Вправи на координацію рухів:

<https://www.youtube.com/watch?v=nVVzmsxcJp8>

Біг з перешкодами для розвитку спритності:

<https://www.youtube.com/watch?v=Okwcggmvx0s>

Спеціальні л/а вправи:

<https://www.youtube.com/watch?v=BwnmSwHb40I&t=19s>

Домашнє завдання:

Пройти тест:

<https://www.youtube.com/watch?v=8UbzrLXUO_A&ab>