Дата: 11.05.2022

Клас: 11А

Предмет: Фізичне виховання

Вчитель фізкультури : Москаленко Віталій Іванович

Тема: Загальнорозвиваючі та спеціальні легкоатлетичні вправи. Біг 100м. Метання гранати на дальність і в ціль. Кросова підготовка.

Про матеріал:

ТБ під час виконання фізичних вправ у домашніх умовах:

<https://www.youtube.com/watch?v=Cp6JmkqCQfI>

Техніка бігу на короткі дистанції:

<https://www.ourboox.com/books/%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D1%96%D0%BA%D0%B0-%D0%B1%D1%96%D0%B3%D1%83-%D0%BD%D0%B0-%D0%BA%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%82%D0%BA%D1%96-%D0%B4%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%96%D1%97/>

Техніка метання малого м'яча і гранати:

<https://www.youtube.com/watch?v=dhRlpmoTq74>

Домашнє завдання:

Провести кросову  підготовку:

<https://www.youtube.com/watch?v=Y7YhwHoyOQU>