Дата: 13.04.2022

Клас:11А

Предмет: Фізичне виховання

Вчитель фізкультури : Москаленко Віталій Іванович

Тема: Загальнорозвиваючі та легкоатлетичні вправи. Повторити виконання команд на старт з пробіжкою до 30 м. Човниковий біг.

Про матеріал:

Рекомендації щодо дотримання техніки безпеки при самостійном виконуванні фізичних вправ в домашніх умовах на період карантину:

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

Вправи з легкої атлетики:

<https://www.youtube.com/watch?v=MNW2wuA-fWA>

Як правильно стартовати:

<https://www.youtube.com/watch?v=6lQa_nIvV9M>

Техніка виконання човникового бігу:

<https://www.youtube.com/watch?v=DxSrL8hdcuQ>

Домашнє завдання:

Повторити спеціальні бігові вправи:

<https://www.youtube.com/watch?v=BwnmSwHb40I>