Дата: 15.04.2022

Клас:11А

Предмет: Фізичне виховання

Вчитель фізкультури : Москаленко Віталій Іванович

Тема: Теорія БЖД. Урок розвитку фізичних якостей або повторення пройденого матеріалу.

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>

Спеціальні бігові вправи:

<https://www.youtube.com/watch?v=tz2TOMqE8YQ>

Як правильно стартувати:

<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>