Дата: 15.11.2021

Клас: 11А

Предмет: Фізичне виховання

Вчитель фізкультури : Москаленко Віталій Іванович

Тема: ТБ. Ритмічна гімнастика. Канат (хл) : без ніг. Рівновага (д) : підскоки поштовхом обох ніг зі зміною них. Акробатика (д) : "сід кутом", нахил назад із стійки на колінах, ноги нарізно; (хл) : стійка на руках (з доп), перекид через стійки на руках (з доп).

Про матеріал:

Правила безпеки життєдіяльності під час самостійних занять фізичною культурою вдома:

<https://www.youtube.com/watch?v=Gl04yaXfpLo>

Вправи на координацію та рівновагу:

<https://www.youtube.com/watch?v=VeZnivCnV8Q>

Техніка виконання перекиду:

<https://www.youtube.com/watch?v=5Rnc9IExGEI>

Повторити стройові вправи:

<https://www.youtube.com/watch?v=3Q5dv1eJn14&list=PL9vk63yDzhotJvwRokp2afryauo4ifIVe&index=16>

Вправи на розвиток фізичних якостей:

<https://www.youtube.com/watch?v=dvnTWA7Ru64>

Домашнє завдання:

Виконати руханку:

<https://www.youtube.com/watch?v=GdHrU-wTCtU&list=RDCMUCVF4WEjn1hufd-pkmPoVe-Q&index=2>