Дата: 16.05.2022

Клас: 11А

Предмет: Фізичне виховання

Вчитель фізкультури : Москаленко Віталій Іванович

Тема:Загальнорозвиваючі та  спеціальні легкоатлетичні вправи. Біг у чергуванні з ходою до 18хв.

Про матеріал:

Техніка безпеки з фізичної культури під час дистанційного навчання:

<https://www.youtube.com/watch?v=3auqI9qlu6k>

Основні спеціальні бігові вправи:

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

Різновиди ходьби та бігу:

<https://www.youtube.com/watch?v=zFc_K9EPvws>

Домашнє завдання:

Виконати біг у чергуванні з ходою до 18 хвилин.