Дата: 17.11.2021

Клас: 11А

Предмет: Фізичне виховання

Вчитель фізкультури : Москаленко Віталій Іванович

Тема: ТБ. Стройові вправи. Канат (хл) : без ніг. Рівновага (д) : підскоки поштовхом обох ніг зі зміною них. Перекладина(хл) : вис зігнувшись, вис прогнувшись. Акробатика (д). Х/гімнастика : "хвиля" руками, тулубом. Розвиток фізичних якостей.

Про матеріал:

Техніка безпеки при виконанні фізичних вправ вдома: (презентація)

Техніка лазання по канату без допомоги ніг:

<https://www.youtube.com/watch?v=rfr-Tw3Pxh8&t=13s>

Вправи на рівновагу:

<https://www.youtube.com/watch?v=JSlDosW1IWs>

Вис на перекладині:

<https://www.youtube.com/watch?v=taTYMq6aTgA>

Комплекс фізичних вправ в домашніх умовах:

<https://www.youtube.com/watch?v=aFFvFmjVx5w>

Домашнє завдання:

Виконати вправи на координацію рухів:

<https://www.youtube.com/watch?v=SSE3grKUVNo>