Дата: 18.04.2022

Клас: 11А

Предмет: Фізичне виховання

Вчитель фізкультури : Москаленко Віталій Іванович

Тема: Загальнорозвиваючі та спеціальні легкоатлетичні вправи. Метання малого м'яча у ціль з коліна. Вправи з набивання м'ячем.

Про матеріал:

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

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

Бігові вправи:

<https://www.youtube.com/watch?v=61oTFmJEIJE>

Техніка метання малого м'яча:

<https://www.youtube.com/watch?v=hRqG1WxMF4Q>

Вправи з малим м'ячем:

<https://www.youtube.com/watch?v=ct8K5pozfx4>

Домашнє завдання:

Закріпити техніку метання малого м'яча:

<https://www.youtube.com/watch?v=hRqG1WxMF4Q>