Дата: 18.05.2022

Клас: 11А

Предмет: Фізичне виховання

Вчитель фізкультури : Москаленко Віталій Іванович

Тема: Загальнорозвиваючі та спеціальні легкоатлетичні вправи. Стрибок у довжину з місця. Біг з подоланням перешкод до 15хв.

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>

Як правильно стрибати у довжину з місця:

<https://www.youtube.com/watch?v=ypIr9p78rPM>

Біг з перешкодами для розвитку спритності:

<https://www.youtube.com/watch?v=Okwcggmvx0s>

Домашнє завдання:

Виконати біг з подоланням перешкод до 15хв.