Дата: 20.05.2022

Клас: 11А

Предмет: Фізичне виховання

Вчитель фізкультури : Москаленко Віталій Іванович

Тема: Теорія. Урок розвитку фізичних якостей, використовуючи спортивні та рухливі ігри або урок повторення пройденого матеріалу в ігровій формі.

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>

Стрибки у довжину з місця:

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

Біг з перешкодами для розвитку спритності:

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

Кросова  підготовка:

<https://www.youtube.com/watch?v=Y7YhwHoyOQU>

Домашнє завдання:

Повторити техніку метання малого м'яча:

<https://www.youtube.com/watch?v=dhRlpmoTq74>