Дата: 23.05.2022

Клас: 11А

Предмет: Фізичне виховання

Вчитель фізкультури : Москаленко Віталій Іванович

Тема:Загальнорозвиваючі та  спеціальні легкоатлетичні вправи. Крос до 10хв.

Про матеріал:

Техніка безпеки з фізичної культури під час дистанційного навчання:

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

Біг вдома:

<https://www.youtube.com/watch?v=CMWnCBPs5hc>

Спеціальні бігові вправи:

<https://www.youtube.com/watch?v=xlQFpTJLv5w>

Ознайомитись з кросовою підготовкою житомирських кікбоксерів-2018:

<https://www.youtube.com/watch?v=inUt1LgocN0>

Домашнє завдання:

Виконати крос до 10хв.