Дата: 25.04.2022

Клас: 11А

Предмет: Фізичне виховання

Вчитель фізкультури : Москаленко Віталій Іванович

Тема: Загальнорозвиваючі та спеціальні легкоатлетичні вправи. Човниковий біг. Стрибки у довжину.

Про матеріал:

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

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

Човниковий біг:

<https://www.youtube.com/watch?v=C0EL02lbK6o>

Техніка виконання стрибка у довжину з місця:

<https://www.youtube.com/watch?v=LGW3ey0oI9k>

Домашнє завдання:

Опрацювати відео: «Як правильно виконувати стрибок у довжину з місця»

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