Дата: 15.11.2021

Клас: 8Б

Предмет: Фізичне виховання

Вчитель фізкультури : Москаленко Віталій Іванович

Тема: ТБ. Канат : без допомоги ніг. Рівновага : підскоки поштовхом обох ніг зі зміною їх. Акробатика (д) : "сід кутом", нахил назад із стійки на колінах, ноги нарізно; (хл) : стійка на руках (з допомогою),перекид через стійки на руках (з допомогою)

Про матеріал:

ТБ під час виконання фізичних вправ вдома:

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

Техніка лазання по канату без допомоги ніг:

<https://www.youtube.com/watch?v=rfr-Tw3Pxh8&t=13s>

Вправи на рівновагу:

<https://www.youtube.com/watch?v=JSlDosW1IWs>

Акробатичні вправи:

<https://www.youtube.com/watch?v=_NaH9zWhzyU>

Домашнє завдання:

Повторити вправи руханки:

<https://www.youtube.com/watch?v=qF9XcgoUqDQ&list=RDCMUCVF4WEjn1hufd-pkmPoVe-Q&index=3>