Дата: 17.11.2021

Клас: 8Б

Предмет: Фізичне виховання

Вчитель фізкультури : Москаленко Віталій Іванович

Тема: ТБ. Стройові вправи. Ритмічна гімнастика. Канат (хл) : без допомоги ніг. Рівновага (д) : підскоки поштовхом обох ніг зі зміною їх. Перекладина (хл) : вис зігнувшись, вис прогнувшись. Акробатика (д) . Х/гімнастика : "хвиля" руками, тулубом.

Про матеріал:

Техніка безпеки при виконанні фізичних вправ вдома:(презентація)

Техніка лазання по канату без допомоги ніг:

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

Розвиток координації рухів:

<https://www.youtube.com/watch?v=SSE3grKUVNo>

Вис на перекладині:

<https://www.youtube.com/watch?v=taTYMq6aTgA>

Домашнє завдання:

Виконати вправи суглобової розминки:

<https://www.youtube.com/watch?v=6nyLrCVULxk>