Дата: 18.05.2022

Клас: 8Б

Предмет: Фізичне виховання

Вчитель фізкультури : Москаленко Віталій Іванович

Тема: Загальнорозвиваючі та спеціальні легкоатлетичні вправи. Стрибок у довжину з місця. Біг з подоланням перешкод до 15хв.

Про матеріал:

Правила техніки безпеки під час занять фізичними вправами:

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

Основні спеціальні бігові вправи:

<https://www.youtube.com/watch?v=ajVP9wLLVKo>

|Стрибок в довжину з місця:

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

Біг з перешкодами для розвитку спритності:

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

Домашнє завдання:

Виконати біг з подоланням перешкод до 15хв.