Дата: 20.05.2022

Клас: 8Б

Предмет: Фізичне виховання

Вчитель фізкультури : Москаленко Віталій Іванович

Тема: Теорія. Урок розвитку фізичних якостей, використовуючи спортивні та рухливі ігри або урок повторення пройденого матеріалу в ігровій формі.

Про матеріал:

Правила техніки безпеки під час занять фізичними вправами:

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

Спеціальні бігові вправи:

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

Біг з перешкодами для розвитку спритності:

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

|Стрибок в довжину з місця:

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

Різновиди ходьби та бігу:

<https://www.youtube.com/watch?v=zFc_K9EPvws>

Домашнє завдання:

Виконати стрибки з місця у довжину.