Дата: 08.11.2021

Клас: 9Б

Предмет: Фізичне виховання

Вчитель фізкультури : Москаленко Віталій Іванович

Тема: ТБ під час виконання гімнастичних вправ. Самоконтроль при виконанні гімнастичних вправ. Правильна постава, коригуючі вправи. Руховий режим школяра. Комплекс вправ ритмічної гімнастики. Стройові вправи. Розвиток фізичних якостей.

Про матеріал:

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

[https://www.youtube.com/watch?v=Cp6JmkqCQfI](https://www.youtube.com/watch?v=Cp6JmkqCQfI%20)

Профілактика сутулості:

<https://www.youtube.com/watch?v=03nMv0pqKF4>

Вправи рухової активності:

<https://www.youtube.com/watch?v=Y02I4nZjRag>

Стройові вправи:

<https://www.youtube.com/watch?v=3Q5dv1eJn14&list=PL9vk63yDzhotJvwRokp2afryauo4ifIVe&index=16>

Розвиток фізичних якостей:

<https://www.youtube.com/watch?v=dvnTWA7Ru64>

Домашнє завдання:

Виконати комплекс вправ:

<https://www.youtube.com/watch?v=1_ak6AyGQos>