Дата: 22.10.2021

Клас: 9А

Предмет: Фізичне виховання

Вчитель фізкультури : Москаленко Віталій Іванович

Тема:

ТБ під час виконання л/а та ігрових вправ. Стройові вправи. Загальнорозвиваючі вправи в русі. Повторення спеціальних л/а вправ.

Про матеріал:

Правила безпеки під час самостійних занять спортом в домашніх умовах:

<https://www.youtube.com/watch?v=Gl04yaXfpLo>

Повторення спеціальних бігових вправ:

<https://www.youtube.com/watch?v=xae4zzTVZGk&t=21s>

Техніка бігу на місці:

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

Домашнє завдання:

Комплекс вправ для ранкової гімнастики (розвиток фізичних якостей) :

<https://www.youtube.com/watch?v=YArvGEk8c6c>