Дата: 02.05.2022

Клас: 9А

Предмет: Фізичне виховання

Вчитель фізкультури : Москаленко Віталій Іванович

Тема: ТБ. Повільний біг. Загальнорозвивальні та спеціальні легкоатлетичні вправи. Високий старт. Техніка бігу по дистанції та по повороту. Стрибок у довжину з місця.Кросова підготовка або біг з перемінною швидкістю.

Про матеріал:

Техніка безпеки з фізичної культури під час дистанційного навчання:

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

Біг по дистанції:

<https://www.youtube.com/watch?v=e3QceZQsmL0>

Основні спеціальні бігові вправи:

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

Стрибки у довжину з місця.

<https://www.youtube.com/watch?v=LGW3ey0oI9k>

Домашнє завдання:

Повторити стрибки у довжину з місця.

<https://www.youtube.com/watch?v=LGW3ey0oI9k>