Дата: 10.11.2021

Клас: 9А

Предмет: Фізичне виховання

Вчитель фізкультури : Москаленко Віталій Іванович

Тема:

ТБ під час виконання гімнастичних вправ. Техніка виконання стройових вправ. Техніка виконання вправ ранкової гімнастики. Вправи з акробатики та рівноваги (д.). Розвиток фізичних якостей.

Про матеріал:

Правила безпеки під час дистанційного навчання на уроці :

<https://www.youtube.com/watch?v=j7znfhEZ41I>

Стройові вправи:

<https://www.youtube.com/watch?v=2_nW2LYWxEQ>

Розвиток фізичних якостей (динамічна розминка):

<https://www.youtube.com/watch?v=Mg5-dgp3bdg>

Вправи з акробатики та рівноваги:

<https://www.youtube.com/watch?v=VeZnivCnV8Q>

Домашнє завдання:

Виконати вправи руханки:

[https://www.youtube.com/watch?v=gOj2Y0tUzOs&list=RDCMUCVF4WEjn1hufd-pkmPoVe-Q&index=3](https://www.youtube.com/watch?v=gOj2Y0tUzOs&list=RDCMUCVF4WEjn1hufd-pkmPoVe-Q&index=3%20)