Дата: 13.04.2022

Клас: 9А

Предмет: Фізичне виховання

Вчитель фізкультури : Москаленко Віталій Іванович

Тема: Повільний біг. Загальнорозвивальні та спеціальні легкоатлетичні вправи. Біг на відстань 15-20 м з різних вихідних положень. Човниковий біг. Стрибки у висоту з розбігу. Естафета з подоланням перешкод.

Про матеріал:

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

<https://www.youtube.com/watch?v=Cp6JmkqCQfI>

Бігові вправи:

<https://www.youtube.com/watch?v=61oTFmJEIJE>

Човниковий біг:

<https://www.youtube.com/watch?v=aVjoTUUHah0>

Техніка виконання стрибка у висоту:

<https://www.youtube.com/watch?v=qh243vGPuug>

Домашнє завдання:

СМУГА ПЕРЕШКОД.

<https://www.youtube.com/watch?v=cmSXqISJ4U4>