Дата: 13.04.2022

Клас: 9Б

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>

ТРЕНУВАННЯ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ для забігу на короткі дистанції (увага приділяється м‘язам ніг):

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

Низький старт. Біг на 30 м.

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

Домашнє завдання:

СМУГА ПЕРЕШКОД.

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