Дата: 13.05.2022

Клас: 9А

Предмет: Фізичне виховання

Вчитель фізкультури : Москаленко Віталій Іванович

Тема: Теорія БЖД. Урок розвитку фізичних якостей, використовуючи спортивні та рухливі ігри або урок повторення пройденого матеріалу в ігровій формі.

Про матеріал:

ТБ під час виконання фізичних вправ у домашніх умовах:

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

Основні спеціальні бігові вправи:

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

Кросова підготовка:

<https://www.youtube.com/watch?v=Y7YhwHoyOQU>

Техніка метання малого м'яча і гранати:

<https://www.youtube.com/watch?v=dhRlpmoTq74>

Домашнє завдання:

Повторити техніку стрибка у висоту з розбігу способом "переступання:

<https://www.youtube.com/watch?v=6VoRXDPWQBs>