Дата: 15.11.2021

Клас: 9А

Предмет: Фізичне виховання

Вчитель фізкультури : Москаленко Віталій Іванович

Тема: ТБ. Стройові вправи. Комплекс ранкової гімнастика. Канат (хл), рівновага (д) : підскоки на одній нозі. Акробатика (хл) : довгий перекид уперед з 3 кроків, (д) : рівновага на одній нозі. Розвиток фізичних якостей.

Про матеріал:

Правила безпеки життєдіяльності під час самостійних занять фізичною культурою вдома:

<https://www.youtube.com/watch?v=Gl04yaXfpLo>

Стройові вправи:

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

Комплекс ранкової гімнастики :

<https://www.youtube.com/watch?v=DeKliLsY1kc>

Техніка лазання по канату без допомоги ніг:

<https://www.youtube.com/watch?v=rfr-Tw3Pxh8&t=13s>

Техніка виконання перекиду:

<https://www.youtube.com/watch?v=5Rnc9IExGEI>

Домашнє завдання:

Повторити руханку:

<https://www.youtube.com/watch?v=6iJaHoVGPZI&list=RDCMUCVF4WEjn1hufd-pkmPoVe-Q&start_radio=1&rv=6iJaHoVGPZI&t=5>