Дата: 16.05.2022

Клас: 9А

Предмет: Фізичне виховання

Вчитель фізкультури : Москаленко Віталій Іванович

Тема: Повільний біг. Загальнорозвивальні та спеціальні легкоатлетичні вправи.  Біг у чергуванні з ходьбою до 10-15хв.

Про матеріал:

Техніка безпеки з фізичної культури під час дистанційного навчання:

<https://www.youtube.com/watch?v=3auqI9qlu6k>

Основні спеціальні бігові вправи:

<https://www.youtube.com/watch?v=tz2TOMqE8YQ>

Різновиди ходьби та бігу:

<https://www.youtube.com/watch?v=zFc_K9EPvws>

Домашнє завдання:

Повторити різновиди бігу:

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