Дата: 17.11.2021

Клас: 9А

Предмет: Фізичне виховання

Вчитель фізкультури : Москаленко Віталій Іванович

Тема: ТБ. Стройові вправи. Комплекс ритмічної гімнастики. Рівновага (д) : "сід кутом". Акробатика (хл) : стійка на голові, руках з упору присівши силою, (д) : випад вперед, перекид вперед. Розвиток фізичних якостей.

Про матеріал:

Техніка безпеки при виконанні фізичних вправ вдома: (презентація)

Стройові вправи:

<https://www.youtube.com/watch?v=3Q5dv1eJn14&list=PL9vk63yDzhotJvwRokp2afryauo4ifIVe&index=16>

Вправи ритмічної гімнастики:

<https://www.youtube.com/watch?v=Y02I4nZjRag>

Техніка виконання акробатичних вправ:

<https://www.youtube.com/watch?v=_NaH9zWhzyU>

Розвиток фізичних якостей:

<https://www.youtube.com/watch?v=dvnTWA7Ru64>

Домашнє завдання:

Виконати вправи на координацію рухів:

<https://www.youtube.com/watch?v=SSE3grKUVNo>