Дата: 18.04.2022

Клас: 9А

Предмет: Фізичне виховання

Вчитель фізкультури : Москаленко Віталій Іванович

Тема: Повільний біг. Загальнорозвивальні та спеціальні легкоатлетичні вправи. Виконання стартових команд, стартове прискорення з різних В.П. "Човниковий біг. Стрибки у висоту з розбігу способом "переступання. Правила змагань зі стрибків у висоту.

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=ajVP9wLLVKo>

Човниковий біг:

<https://www.youtube.com/watch?v=aVjoTUUHah0>

Стрибки у висоту з розбігу способом "переступання:

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

Домашнє завдання:

Повторити техніку стрибка у висоту з розбігу способом "переступання:

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