Дата: 18.05.2022

Клас: 9А

Предмет: Фізичне виховання

Вчитель фізкультури : Москаленко Віталій Іванович

Тема: Повільний біг. Загальнорозвивальні та спеціальні легкоатлетичні вправи.  Біг на середні дистанції з контролем за технікою бігу та диханням. Різновиди стрибків.

Про матеріал:

Правила техніки безпеки під час занять фізичними вправами:

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

Основні спеціальні бігові вправи:

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

Як дихати під час бігу:

<https://www.youtube.com/watch?v=00L85XvFeUo>

Різновиди стрибків:

<https://www.youtube.com/watch?v=HQIA67GY-sA>

Домашнє завдання:

Повторити різновиди стрибків.