Дата: 20.04.2022

Клас: 9Б

Предмет: Фізичне виховання

Вчитель фізкультури : Москаленко Віталій Іванович

Тема: Повільний біг. Загальнорозвивальні та спеціальні легкоатлетичні вправи. Правила змагань зі стрибків у висоту. Стрибки у висоту з розбігу способом "переступання". Вправи ЗФП. Розвиток фізичних якостей.

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>

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>