Дата: 30.05.2022

Клас: 9А

Предмет: Фізичне виховання

Вчитель фізкультури : Москаленко Віталій Іванович

Тема: Повільний біг. Загальнорозвивальні та спеціальні легкоатлетичні вправи. Метання малого м'яча на дальність з розбігу в коридорі завширшки 10м. Крос до 2000м.

Про матеріал:

ТБ під час виконання фізичних вправ у домашніх умовах:

<https://www.youtube.com/watch?v=Cp6JmkqCQfI>

Основні спеціальні бігові вправи:

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

Кросова підготовка:

<https://www.youtube.com/watch?v=Y7YhwHoyOQU>

Техніка метання малого м'яча:

<https://www.youtube.com/watch?v=dhRlpmoTq74>

Домашнє завдання:

Виконати повільний біг до 10 хв.