21.09.2022 **Урок № 8**

Модуль легка атлетика.

Опанувати комплекс №1, №2 підготовчих і спеціальних вправ для розвитку фізичних якостей атлета.
Вивчити засоби індивідуального фізичного розвитку та фізичної підготовленості атлета. Вдосконалити технічні прийоми в легкій атлетиці.
Опанувати загальні і спеціальні вправи, стрибки у висоту з 5-ти кроків розбігу «переступанням», стрибки в довжину з місця.

Домашнє завдання.

1)Для дистанційного опрацювання матеріалу з фізичної культури необхідно:
https://sites.google.com/site/legkaatletika087/home/cikavi-fakti-pro-legku-atletiku

2) Займаєтесь комплексом вправ

http://tpl.zzz.com.ua/wp-content/uploads/2022/09/kompleks_vprav.pptx

http://tpl.zzz.com.ua/wp-content/uploads/2022/09/kompleks_vprav-1.docx

3)Стрибки у висоту з 5-ти кроків розбігу «переступанням», стрибки в довжину з місця – записуєте на відео і скидаєте мені на вайбер до 13.00 годин 22.09.2022