

22.09.2022 **Урок № 9**

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.

Для дистанційного опрацювання матеріалу з фізичної культури необхідно:

<https://sites.google.com/site/legkaatletika087/home/cikavi-fakti-pro-legku-atletiku>

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

Скинути відео із виконанням вправ на електронну адресу (вказана на попередніх уроках) до 10.00 години 24.09.2022