

16.09.2022     **Урок № 7**

**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.pptx)

[http://tpl.zzz.com.ua/wp-content/uploads/2022/09/kompleks\\_vprav-1.docx](http://tpl.zzz.com.ua/wp-content/uploads/2022/09/kompleks_vprav-1.docx)