

17.09.24

## Урок 11

### 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, біг на витривалість до 12 хв в повільному темпі, стрибок у висоту «переступанням».

### Домашнє завдання.

Для дистанційного опрацювання матеріалу з фізичної культури необхідно:

<https://www.youtube.com/watch?v=el4ecipVMIo&feature=share>