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&amp=&feature=share