

19.09.2023

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.

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
20.09.2023