

**27.09.24**

## **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, біг на витривалість до 12 хв в повільному темпі, стрибок в довжину з місця.

### **Домашнє завдання.**

Для дистанційного опрацювання матеріалу з фізичної культури необхідно:

<https://www.youtube.com/watch?v=NDw8qqmUB78>