03.10.24

Урок 19.

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