13.09.2023 **Урок № 6**

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, класифікація видів легкої атлетики, оздоровче та прикладне значення легкої атлетики, правила безпеки, стрибки в довжину з місця.

Домашнє завдання.

Для дистанційного опрацювання матеріалу з фізичної культури необхідно:

https://naurok.com.ua/istoriya-rozvitku-i-vidi-legko-atletiki-171151.html