***Четвер 16.04.20***

***Група О-4***

***Предмет: Фізична культура***

***Викладач: Паніна Ольга Олександрівна***

***Урок № 88***

Модуль: Легка атлетика

Техніка стрибка в довжину з місця. Стрибок виконується з вихідного положення вузька стійка ноги нарізно (ступні ніг паралельно, на ширині однієї ступні) руки вперед-нагору; вправа починається з відведення рук назад, потім активний рух руками вниз-уперед-нагору сполучається зі швидким підсіданням, що переходить у розгинання.







