**Група: М-2**

**Предмет: Фізична культура**

**Урок № 101 Дата: 05.05.2020**

**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.







