

Здравствуй, дорогой друг!

Тема урока: «Ознакомление со способами развития выносливости, объяснение понятия физические качества. Отработка техники прыжков через веревочку».

Цель урока: повторить технику безопасности на занятиях легкой атлетики, повторить технику с прыжкам через веревочку.

Ход урока

Повторить технику безопасности на занятиях легкой атлетики. (устно)
Выполнить прыжки вверх.