

Физическая культура

5 класс

Тема:

Прыжки в высоту.

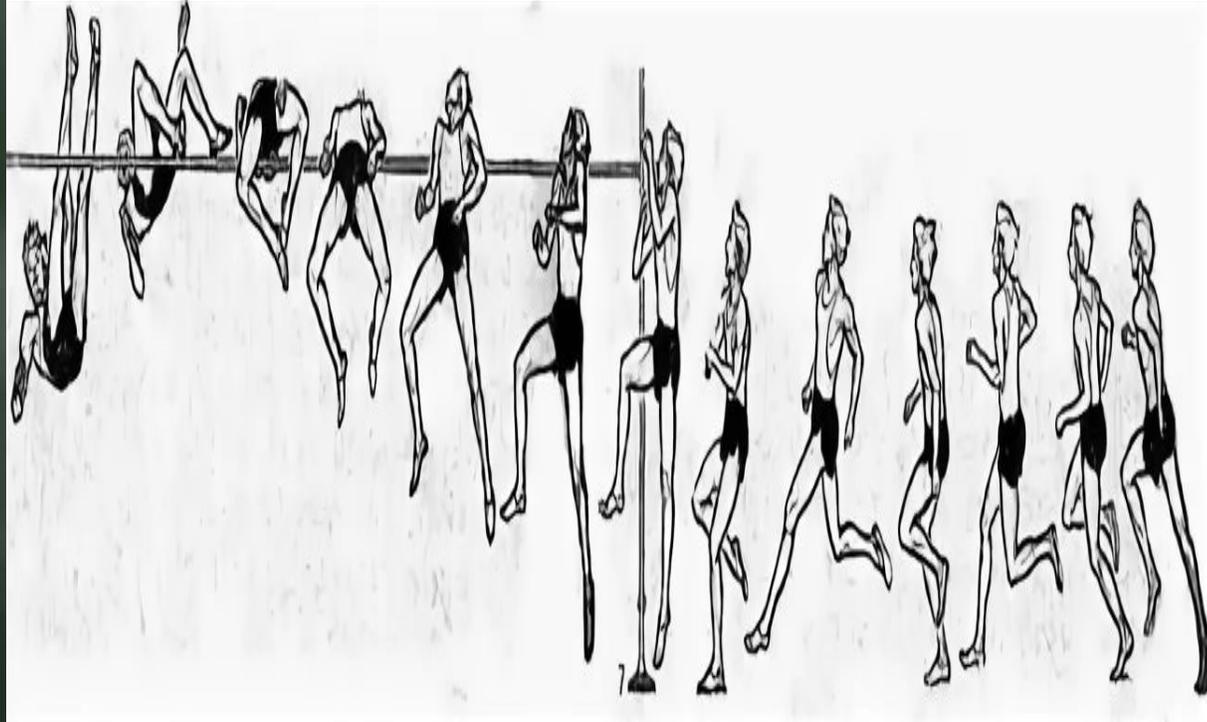
Упражнения с набивными мячами



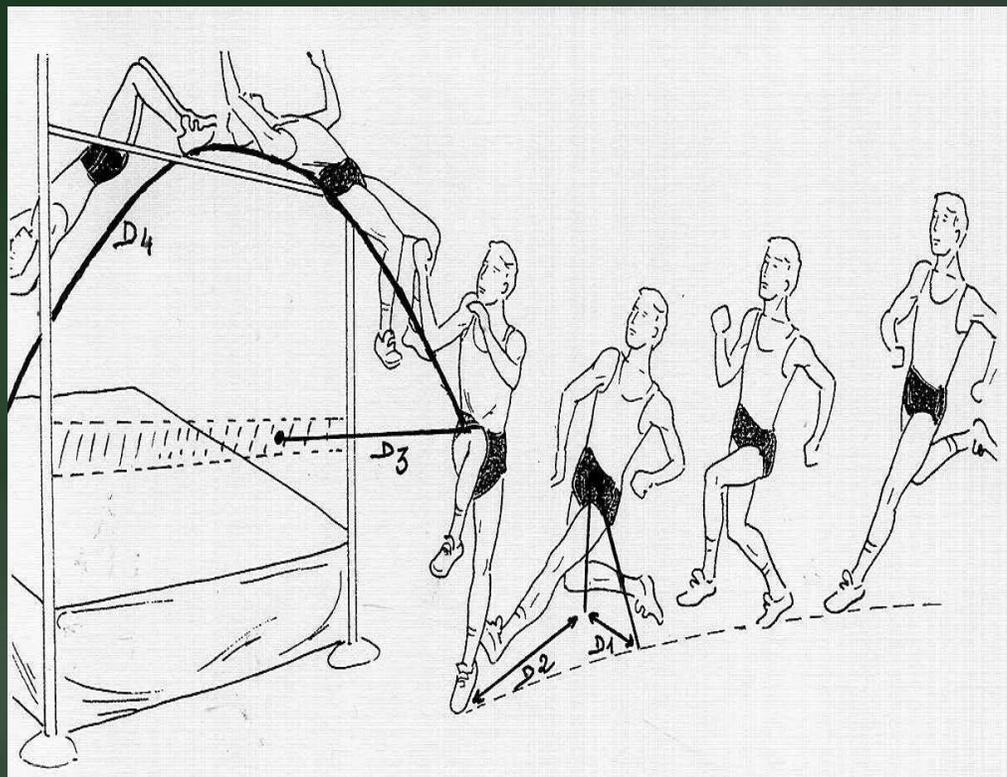
Прыжки в высоту.

Виды прыжков в высоту:

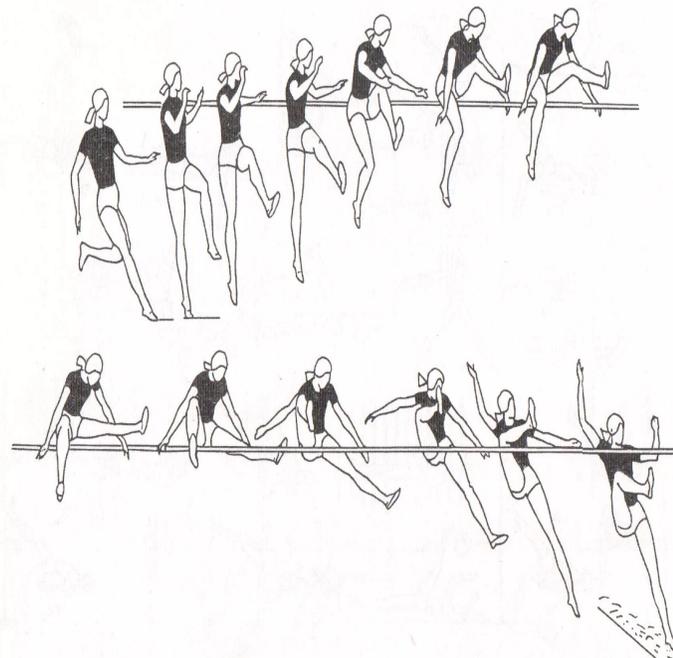
1. Ножницы
2. Волна
3. Перекат
4. Перекидной
5. Флоп
6. Перешагивание



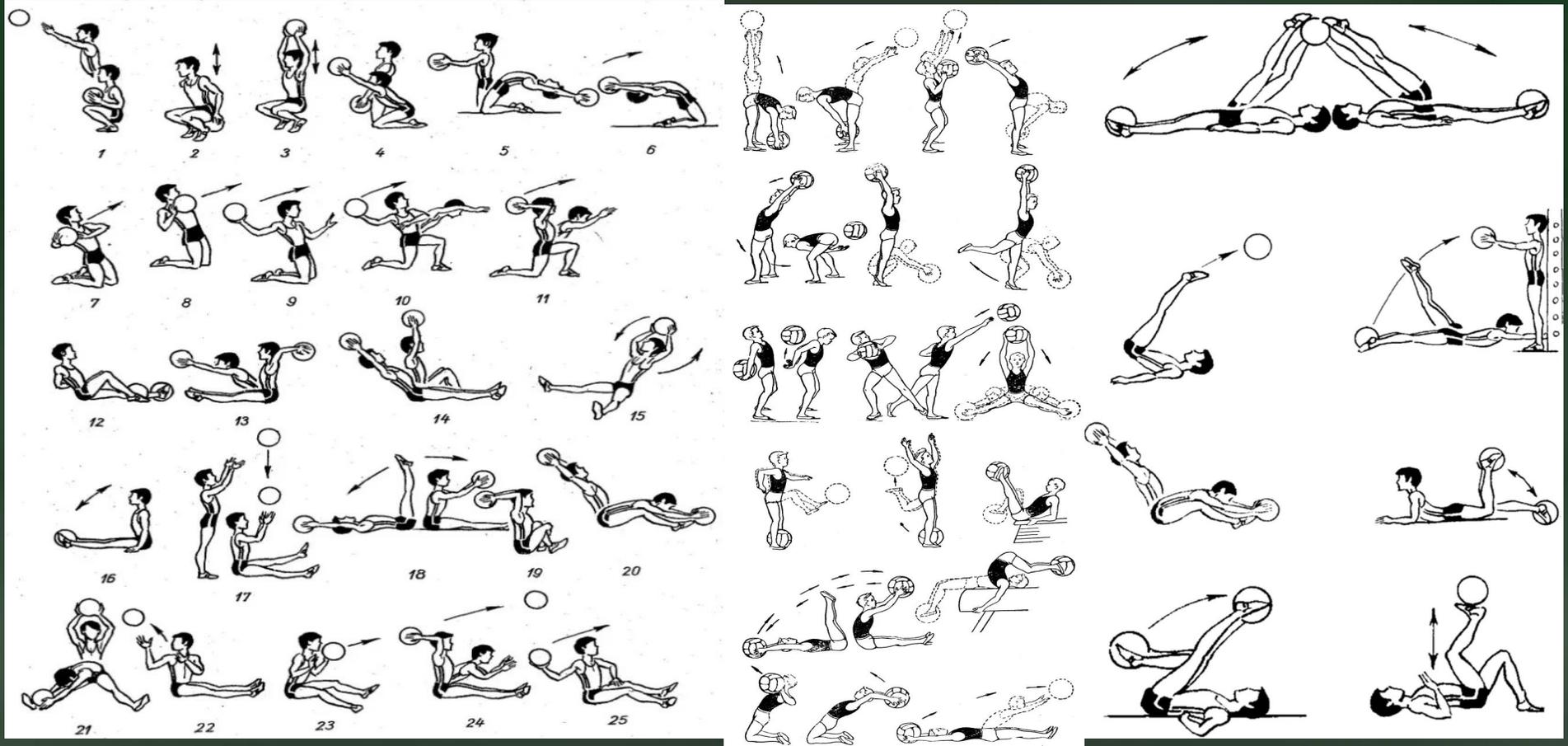
Прыжки в высоту



Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»



Упражнения с набивными мячами



Д/З

1. Расписать подробно технику выполнения каждого вида прыжка.
2. Составить комплекс упражнений с набивным мячом.
3. Выполнять можете в документе word.

DariaGaraevaa@gmail.com