

# Физическая культура

## 5 класс

Тема:

Прыжки в высоту.

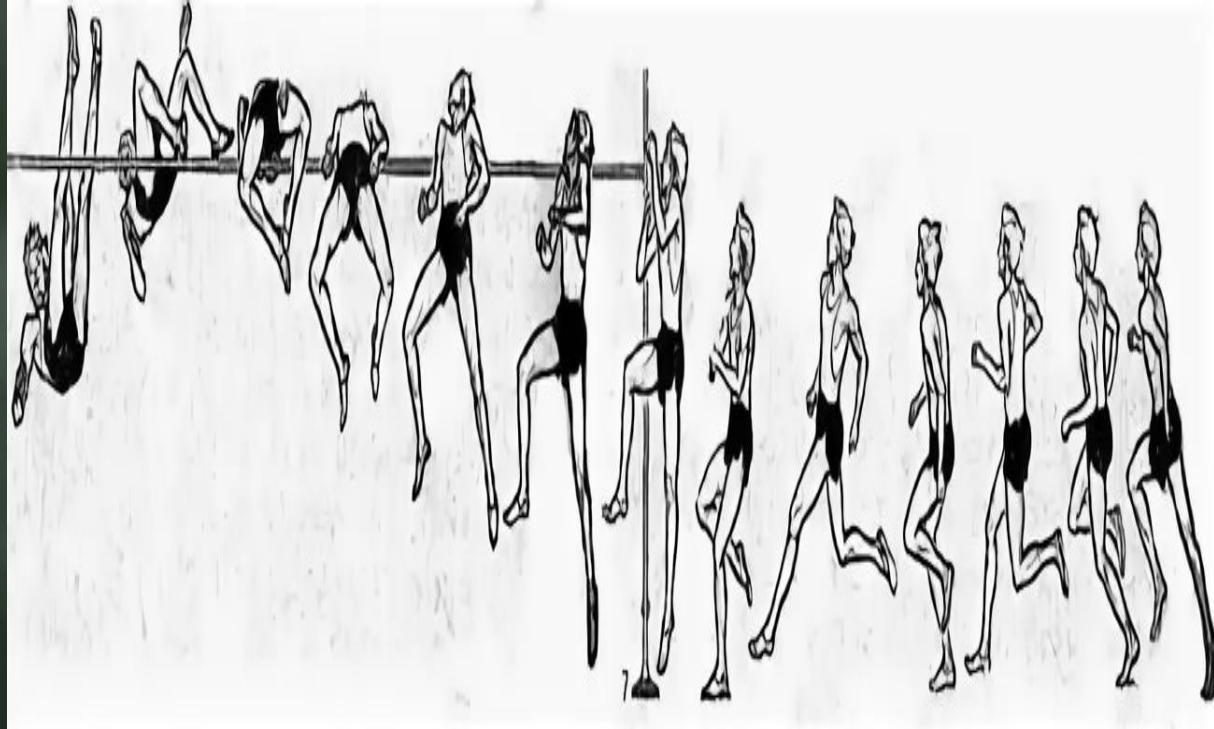
Упражнения с набивными мячами



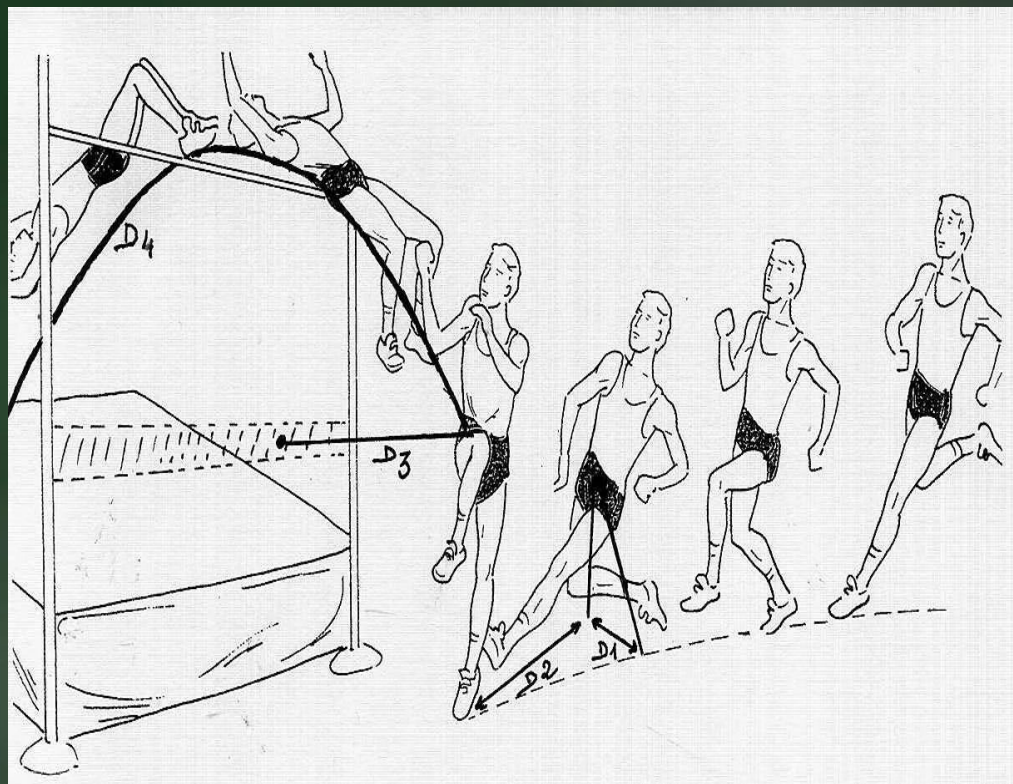
# Прыжки в высоту.

## Виды прыжков в высоту:

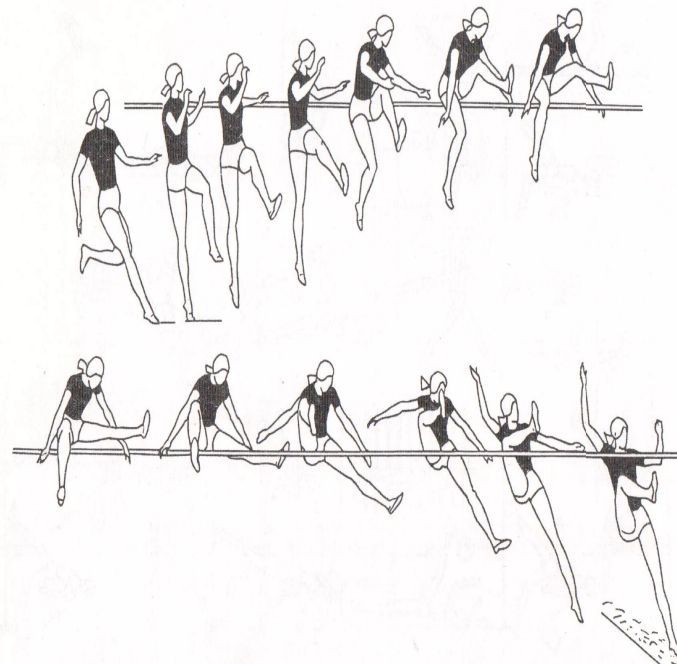
1. Ножницы
2. Волна
3. Перекат
4. Перекидной
5. Флоп
6. Перешагивание



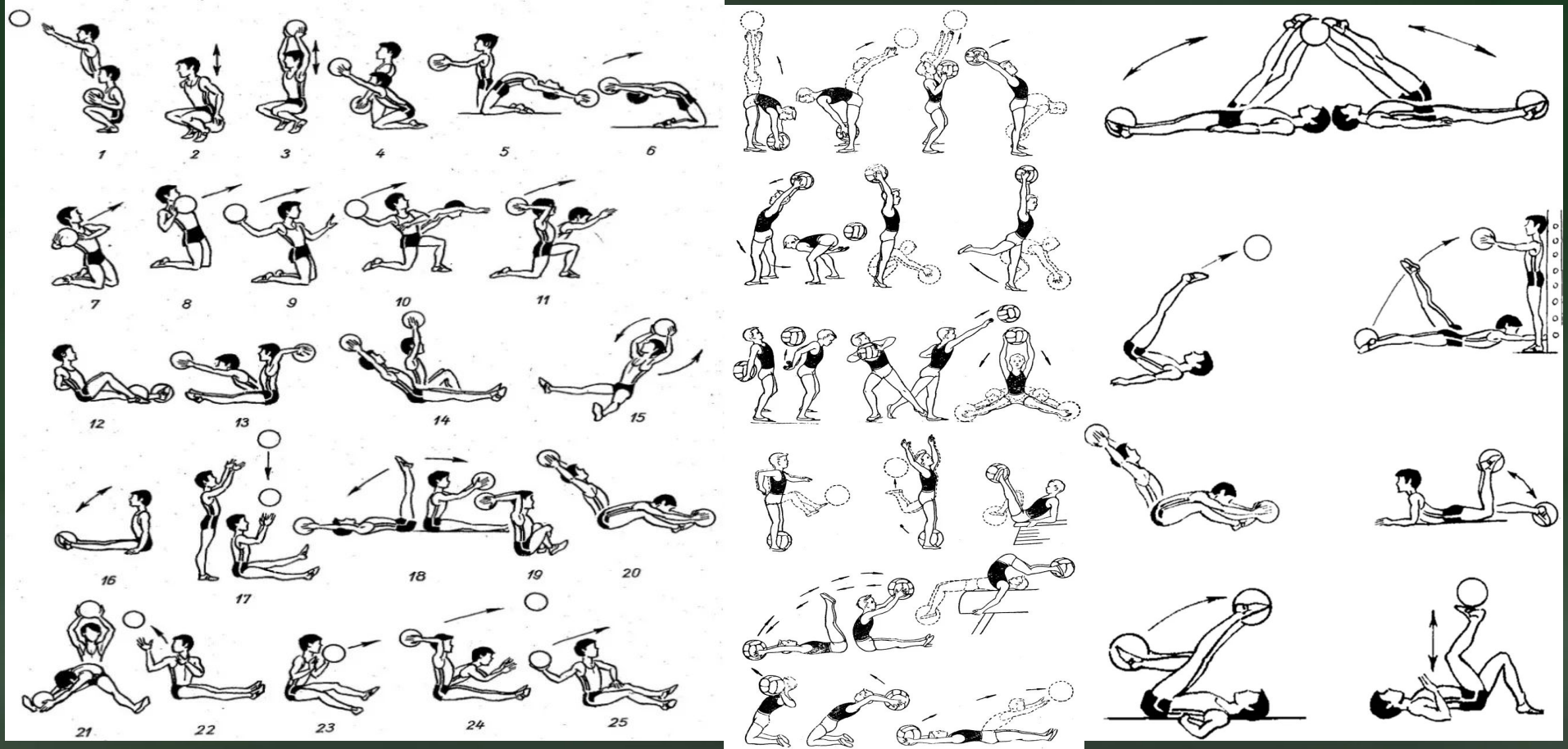
# Прыжки в высоту



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](mailto:DariaGaraevaa@gmail.com)