

Физическая культура

5 класс

Тема:

Прыжки в высоту.

Упражнения со скакалкой.



Прыжки в высоту.

Виды прыжков в высоту:

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

Прыжки на скакалке



Прыжки в высоту.

Виды прыжков на скакалке:

1. На двух ногах
2. Бег на месте
3. Прыжки на одной ноге
4. Вращение на 360
5. Ноги поочередно
6. Поочередно одной ногой в сторону
7. Захлест
8. Крест
9. Прыжки в стороны
10. Прыжки вперед/назад

Д/З

1. Составить комплекс из 10 упражнений со скакалкой.
2. Выполнять можете в документе word.

DariaGaraevaa@gmail.com