

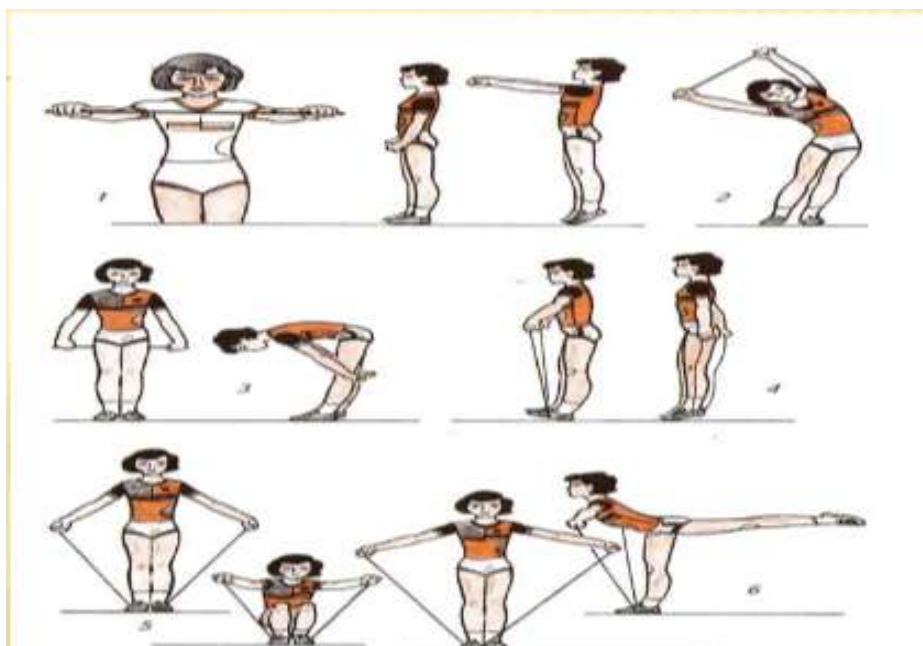
29.04.2020

Конспект по предмету «Физическая культура» для 1 класса

Тема: «Прыжок в длину с места»

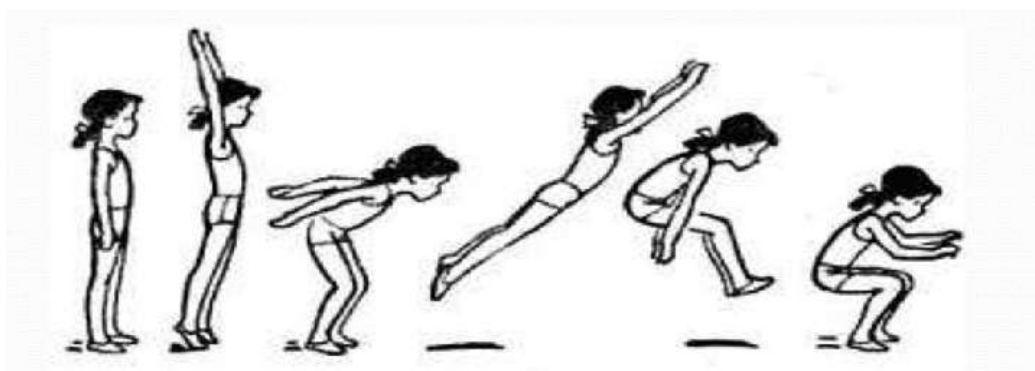
Прыжок в длину – физическое упражнение, при котором осуществляется перемещение тела вперёд после отталкивания.

1.Выполните разминку со скакалкой.



2.Рассмотрите и запомните, как выполняется прыжок в длину с места.

- Подготовка к отталкиванию
- Отталкивание
- Полёт
- Приземление



Для прыжка спортсмену даётся только три попытки, после чего засчитывается самый лучший результат.