

21 мая

Тема: Прыжки в высоту.

- Ребята, изучите внимательно материал и ответьте на вопросы.



Прыжки в высоту с разбега можно выполнить многими способами.

Основные из них — «перешагивание», «перекат», «Фосбери-флоп» и «перекидной».

Наиболее простым способом является «перешагивание».

Любой прыжок в высоту состоит из разбега, отталкивания, перехода через планку (полёта) и приземления.

Главным при прыжках в высоту является отталкивание.

1. **Какими способами можно выполнять прыжки в высоту с разбега?**
2. **Какой способ прыжка в высоту является наиболее простым?**
3. **Назовите основные фазы прыжка в высоту с разбега.**
4. **Какая фаза прыжка в высоту считается главной?**

***Задание выполняется по желанию.**

