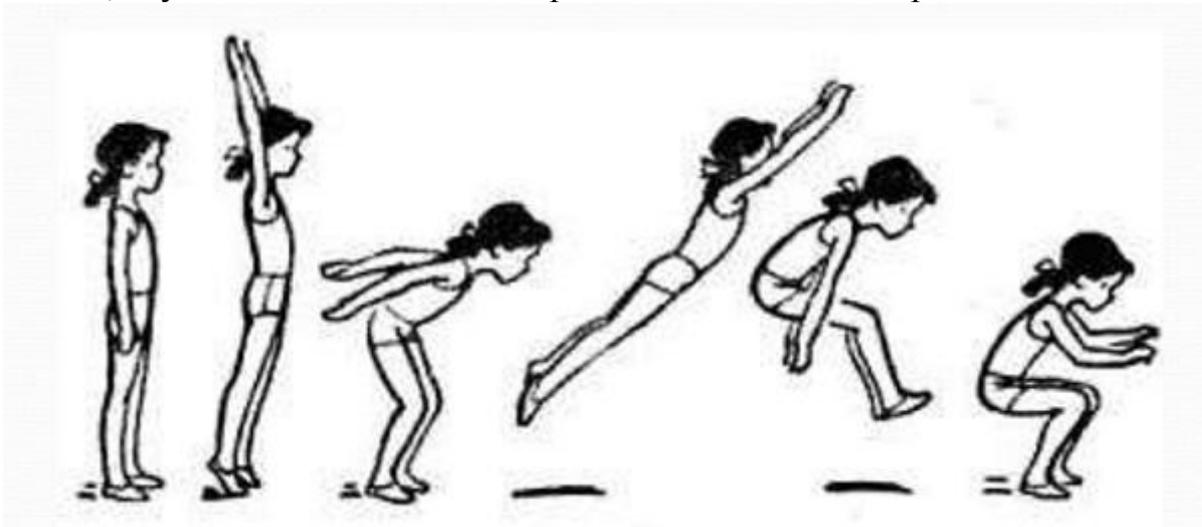


19 мая

Тема: Прыжок в длину.

Ребята, изучите внимательно материал и ответьте на вопросы.



Прыжки в длину с разбега можно выполнить следующими способами:

- «согнув ноги»
- «прогнувшись»
- «ножницы»

Любой прыжок в длину с разбега имеет четыре фазы:

- разбег
- отталкивание
- полет
- приземление

От разбега зависит результат прыжка потому, что чем выше скорость разбега, тем длиннее прыжок.

1. **Какими способами можно выполнить прыжки в длину с разбега?**
2. **Назовите фазы прыжка в длину.**
3. **Почему от разбега зависит результат прыжка?**

**\*Задание выполняется по желанию.**

