

Тема урока: Выполнение прыжка в высоту способом перешагивания.

Добрый день ребята, начинаем урок физической культуры в дистанционном режиме

1) Откройте тетрадь и запишите:· на полях число, классная работа, тему урока

Задание 1 . Рассмотрите рисунок и ознакомьтесь с текстом.



Расстояние от места отталкивания до плоскости планки — 60 — 80 см. Нога ставится быстро, сверху, плоско на всю стопу, не упираясь на пятку, через наружное ребро стопы, почти прямо (угол в коленном суставе в момент постановки — 155—175°, в тазобедренном суставе — 134—135°).

Задание 2 . Напишите ответ на вопрос:

Что является основными частями прыжка в высоту?.

Все выполненные задания прислать на Ватсап преподавателю.