**Физическая культура 09.04.2020 г.**

 **Срок сдачи 10.04. 2020 г**

**Тема: Легкая атлетика. Прыжки в длину.**

1. **Продолжай выполнять зарядку каждое утро!**
2. Выполняй упражнения для развития прыгучести **(Прыжки на скакалке 30 раз)**
3. **Тренируйся и выполняй прыжки в длину с места по образцу:**

а) Подготовка к отталкиванию

б) отталкивание

в) полёт

г) приземление (строго на две ноги!)

 

1. **Выполни три прыжка с места на зачёт. Для этого попроси взрослого проконтролировать твои прыжки и измерять, сколько ты прыгнул. Запиши результат трех прыжков на листочек. Вышли фото.**

 **Ты- молодец!!!!**