**Физическая культура. 15, 17 апреля**

**Тема : 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!)

****

4. **Сделай фото: прыжки на скакалке.**

*! Тренируйся прыжкам в длину с места, на следующей неделе проведём контрольные прыжки*