10 А,Б,В классы Физическая культура Герасименко Е.В

14 мая 2020 г.

Домашнее задание:

**Раздел : легкая атлетика**

**Тема урока**: Прыжок в длину с разбега.

Здравствуйте, ребята! Данная тема рассчитана на два занятия. На этих уроках вы познакомитесь с техникой эстафетного бега.

Чтобы изучить учебный материал, вы должны перейти по ссылкам.

<https://youtu.be/piuxKxyBOu8>

<https://youtu.be/B-OwMMzGNxQ>

Домашнее задание:

* прыжки на скакалке 3 подхода по 120 раз
* подпрыгивание вверх на одной ноге (колено к груди) 2 подхода по 15 раз на каждую ногу
* общеразвивающие упражнения