**План дистанционного урока физической культуры № 65.**

**18.05.2021 г. 9-А класс. Тема. Прыжки в длину с места. Прыжки в высоту.**

1. Выполнить разминку.

2.Просмотреть видеоурок «Прыжок в высоту способом перешагивания». Повторите упражнения:

<https://www.youtube.com/watch?v=kdms4eGh8-4>

3. Ознакомьтесь с подводящими упражнениями для выполнения прыжков с места:

[**https://www.youtube.com/watch?v=ODhg8Lv24Qw**](https://www.youtube.com/watch?v=ODhg8Lv24Qw)

4**.** Ознакомьтесь с техническими особенностями выполнения прыжков с места

[**https://www.youtube.com/watch?v=7Xy4xjtejZo**](https://www.youtube.com/watch?v=7Xy4xjtejZo)

5. Дом. задание: повторить комплекс упражнений №4.