

Конспект по предмету «Физическая культура» для 5 класса

Тема: «Прыжок в длину с разбега »

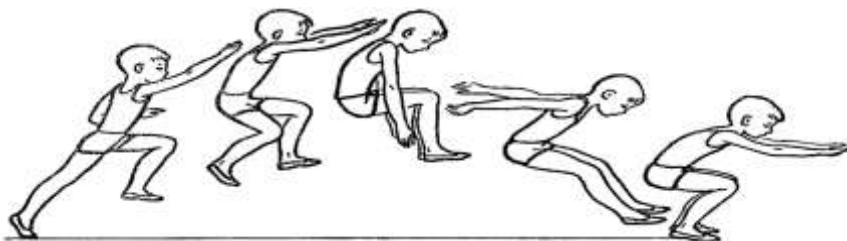
Прыжок в длину – физическое упражнение, при котором осуществляется перемещение тела вперёд после отталкивания.

1. Выполните разминку.



2. Рассмотрите и запомните, как выполняется прыжок в длину с места.

- Разбег
- Отталкивание
- Полёт
- Приземление

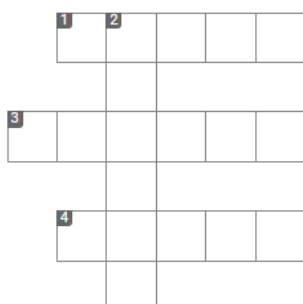


Разберем технику прыжка в длину с разбега. Вы можете это сделать, посмотрев презентацию к уроку.)

Для прыжка спортсмену даётся только три попытки, после чего засчитывается самый лучший результат.

3. Выполните задания

1. Разгадайте кроссворд



По горизонтали:

1. Ежедневные тренировки, направленные на достижение результатов.

3. Спортсмен, занимающийся прыжками.

4. Третья фаза прыжка в длину.

По вертикали:

2. Перемещение тела в плоскости после отталкивания

2. Выберите правильный ответ из выпадающего списка:

После трёх попыток прыгуна в зачет идёт [лучший, первый, последний] результат.

Желаю успехов!