

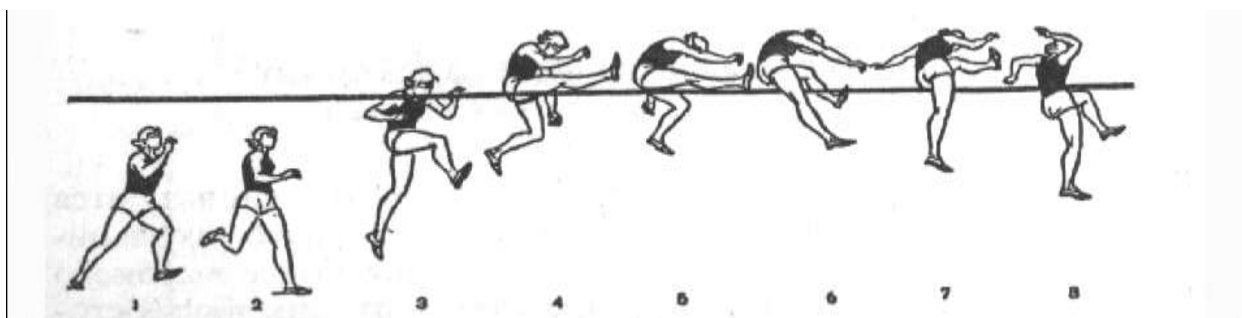
Конспект по предмету «Физическая культура» для 5 класса

Тема: «Прыжок в высоту способом «перешагивания»»

1. Выполните разминку.



2. Рассмотрите и запомните, как выполняется прыжок в высоту способом «перешагивание»



Прыжок в высоту способом «перешагивания» – это физиологическое движение человека при преодолении невысоких препятствий, прыгающий поднимает одну ногу и переставляет её за препятствие, затем переставляет вторую ногу. При высоком препятствии применяют разбег с сильным толчком.

Маховая нога – в прыжке маховой ногой считается та, которая первая пересекает планку.

Толчковая нога – толковой называется нога, которая совершает толчок и второй пересекает планку.

Сам прыжок состоит из следующих фаз:

1. разбег;
2. подготовка к отталкиванию;
3. отталкивание;
4. преодоление планки;
5. приземление.

3. Технику прыжка вы можете закрепить, посмотрев виоматериал

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=848898400399919489&parent-reqid=1589729400127553-965424508630526065600203-production-app-host-man-web-yp-123&path=wizard&text=картинки+прыжки+в+высоту+способом+перешагивания>