

Тема урока: Выполнение прыжка в высоту с прямого разбега.

Добрый день ребята, начинаем урок физической культуры в дистанционном режиме

1) Откройте тетрадь и запишите:· на полях число, классная работа, тему урока

Задание 1 . Ознакомьтесь с текстом.

Некоторые люди умеют очень хорошо прыгать, как в высоту, так и в длину. Поэтому прыжки были занесены к классическим видам спорта, которые проводятся и на Олимпийских играх. При этом бывает несколько видов техник прыжков, имеющих своей отличительные особенности. Далее более подробно рассмотрим 5 способов прыжка в высоту. К простому и самому популярному виду можно отнести гимнастический метод. Именно его начали использовать в первую очередь легкоатлеты и гимнасты. В этом случае нужно хорошо разбежаться и перед самой планкой прыгнуть так, чтобы две согнутые ноги коснулись груди. Приземление при этом происходит на две ноги. Данный способ требует много умений, ведь нужно высоко подпрыгнуть и переместить центр тяжести через планку без дополнительных средств.

В этой игре ты сможешь опробовать сотни моделей танков и самолетов а оказавшись внутри детализированной кабины, максимально погрузиться в атмосферу сражений.

Гимнастический прыжок - самый старый и простой вид прыжка, который применялся гимнастами.

Во время отталкивания, после разбега под прямым углом, согнутая маховая нога переходит через планку.

В фазе полета к ней подтягивается толчковая нога так, что обе ноги коленями приближаются к груди. Прыгун приземляется на обе ноги. Так как верхняя часть туловища при прыжке выпрямлена, получается очень высокая кривая над планкой.

Задание 2 . ____ Заданий нет.

Все выполненные задания прислать на Ватсап преподавателю.