

Тема урока: Равномерный бег в чередовании с ходьбой до пятисот метров. Обучение прыжкам в высоту через препятствие.

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 картинкой. Изучите информацию.

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.

Прыжки через вертикальные препятствия

► Прыжок в высоту

Разбег начинается с маховой ноги. Он должен происходить в быстром темпе и по дугобразной линии. После отталкивания толчковая нога очень быстро выпрямляется, причем вертикально вверх. В этой стадии отталкивания спина еще не поворачивается к планке. Маховая нога выполняет мах вверх. Она согнута в коленном суставе, прыгун направляет ее вперед-вверх и внутрь. Голова поворачивается через плечо со стороны маховой ноги, против направления движения. После отталкивания расслабленная маховая нога подводится к толчковой ноге, которая также не напряжена. Тело выпрямляется и благодаря этому быстро поворачивается спиной к планке, принимая нужное положение. Резким движением тело устремляется вперед. После этого плечи прыгуна оказываются за планкой и прыгун выполняет над планкой прогибание – мост. Когда таз также пройдет над планкой, тазобедренные суставы быстро сгибаются и ноги вы-

