

Прыжки в высоту с разбега



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, 5 КЛАСС



Цель урока


Что узнаем?

- Что такое прыжок в высоту с разбега?
- Как выполнять прыжок в высоту через планку?

Чему научимся?

- Выполнять прыжок в высоту с разбега.





Заявка на оценку

«5» - 14 и более баллов

«4» - 11 – 13 баллов

«3» - 8 – 10 баллов

Дополнительные баллы:

Постановка цели – 1 балл

Дисциплина на уроке - 1 балл

Работа в паре - 1 балл

Лист учета учебных достижений учащихся

Постановка цели 1 балл	Разминка 2 балла	Круговая тренировка 6 баллов	Прыжок в высоту 7 баллов	Соблюдение ТБ 1 балл	Дополнительные баллы: Дисциплина 1 б Работа в паре 1б	Сумма баллов	Оценка

Разминка



Ходьба с заданием:

- -обычная;
- -руки вверх, на носках;
- -руки в стороны, на пятках;
- - руки на пояс, на внешней стороне стопы
- - руки на пояс, на внутренней стороне стопы

Бег с заданием:

- -обычный.
- -правым боком приставными шагами
- -левым боком приставными шагами

Обще развивающие упражнения



- 1. и.п.- ноги на ширине плеч, руки на пояс наклоны головы на счёт 1-вперёд, 2-назад, 3-на лево, 4- на право.
- 2.и.п.- ноги на ширине плеч, руки к плечам, круговое движение руками вперёд на 4 счёта, на 4 счёта назад.
- 3.и.п.- ноги на ширине плеч, руки в стороны, туловище наклонено вперёд, выполняем мельницу.
- 4.Круговые вращения руками вперёд, назад.
- 5. и.п. – руки перед собой, махи ногами. 6. и.п.- руки на пояс, прыжки на двух ногах, на левой, правой, на двух ногах.
- 7. и.п.- упражнение на восстановление дыхания.

Круговая тренировка. Один круг



• 1.

• Челночный бег

- Выполнить челночный бег с ускорением за указанное время:
- - круг 20 секунд
- Начинать упражнения по сигналу учителя.

• 3.

• Прыжки через скакалку

- Выполнить прыжки через обруч за указанное время:
- - круг 20 секунд
- Начинать упражнения по сигналу учителя

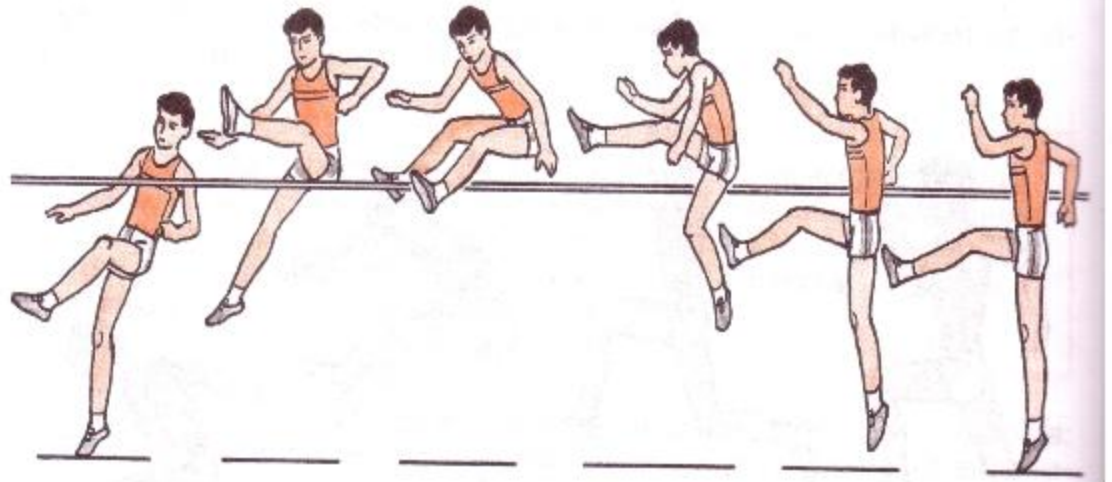
• 5.

• Проходы на руках

- Встать лицом к мату, наклониться и опереться ладонями на мат. Сделать проход на руках вперед до выпрямления туловища и назад, ноги при этом не отрываем от пола.
- Повторять за указанное время:
- - круг – 20 секунд
- Начинать упражнения по сигналу учителя.

В ТЕХНИКЕ ПРЫЖКА В ВЫСОТУ СПОСОБОМ «ПЕРЕШАГИВАНИЕ» ВЫДЕЛЯЮТ СЛЕДУЮЩИЕ ФАЗЫ:

- РАЗБЕГ
- ОТТАЛКИВАНИЕ
- ПЕРЕХОД ЧЕРЕЗ ПЛАНКУ
- ПРИЗЕМЛЕНИЕ



Итог урока

Цели урока

- **Узнать:**
 - Что такое прыжок в высоту с разбега?
 - Как выполнять прыжок в высоту через планку?
- **Научиться:**
 - Выполнять прыжок в высоту с разбега.

Заявка на оценку

«5» - 14 и более баллов

«4» - 11 – 13 баллов

«3» - 8 – 10 баллов

Дополнительные баллы:

Постановка цели – 1 балл

Дисциплина на уроке - 1 балл

Работа в паре - 1 балл