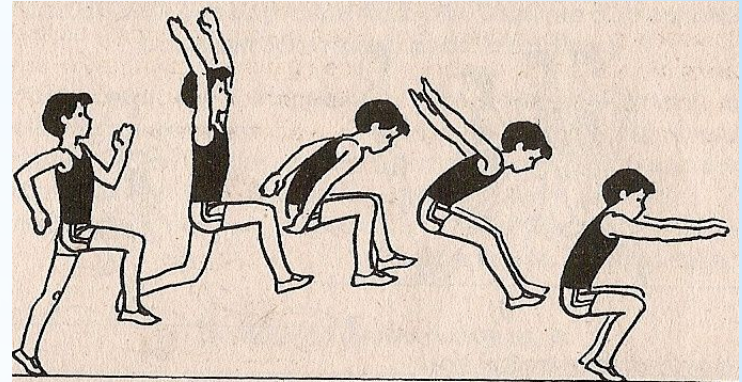


Открытый урок по легкой атлетике по физической культуре для учащихся 4-х классов по теме: «Техника выполнения прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги»

Задачи урока:

- Обучить разбегу и отталкиванию при прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»



- Развивать силу мышц ног, при приземлении



- Воспитывать интерес к занятиям физическими упражнениями



Ход урока:

1. Подготовительная часть (10 мин.)



2. Основная часть (25 мин.)



3. Заключительная часть (15 мин.)



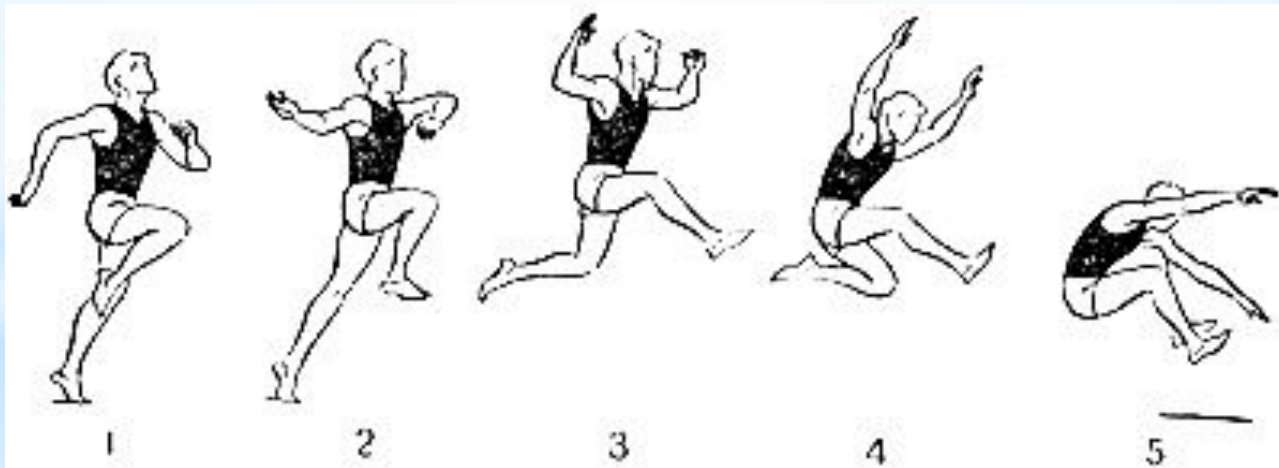
Подготовительная часть: Упражнения для овладения техникой прыжка в длину

- Движение руками, маховой ноги и туловища как при отталкивании
- Имитация отталкивания при ходьбе
- Прыжки через барьер с малого разбега
- В висе на гимн. стенке поднятие ног
- Выполнение прыжка с отталкиванием от скамейки
- Прыжок с приземлением в “шаге”
- Прыжки в длину с места



Основная часть: Техника прыжка в длину

- Техника разбега
- Техника отталкивания
- Техника движения в полёте или полётная фаза
- Техника приземления



Разбег

Разбег предлагается сделать лишь тем ученикам, которые овладели техникой отталкивания и приземления. Начиная с 2-4 шагов, разбег доводят до 10-12 шагов, по мере развития физических качеств с возрастом

Отталкивание

Последний шаг во время разбега выполняется быстрее, чем все предыдущие. Нога ставится на доску отталкивания очень энергично. Заканчивая отталкивание, прыгун полностью разгибает толчковую ногу.

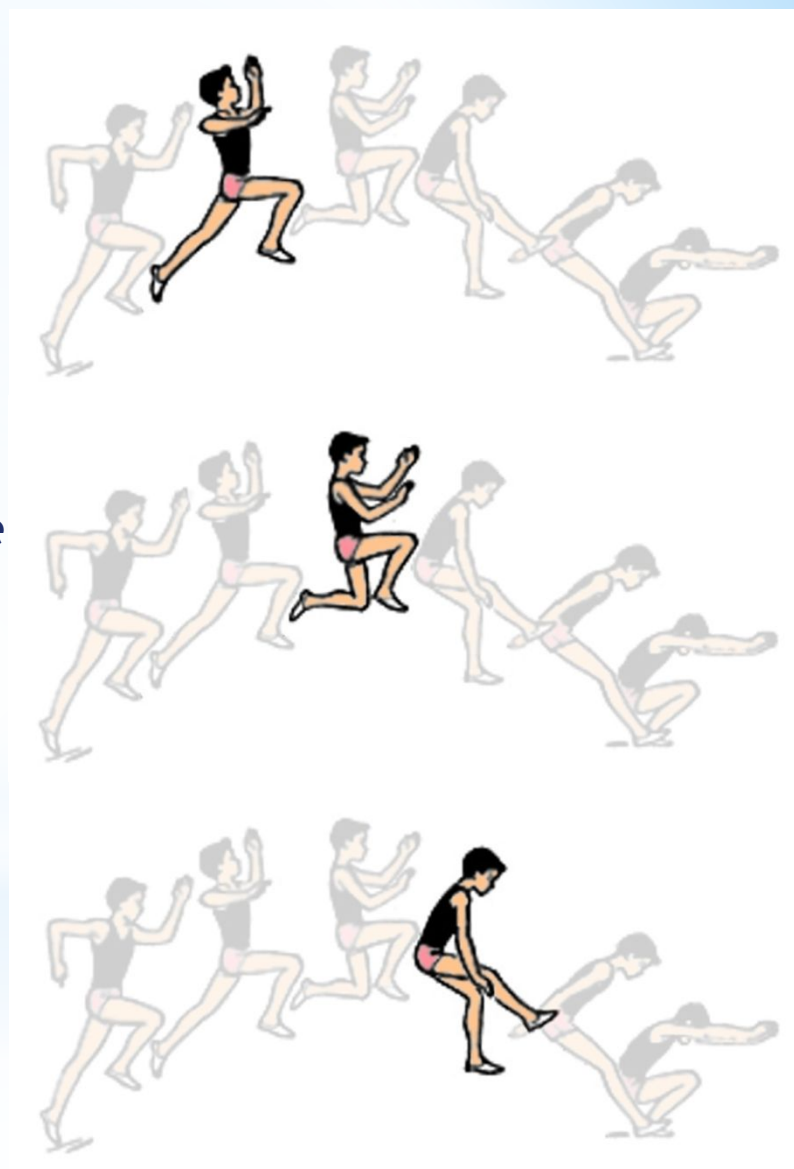


Полет

Маховая нога, согнутая в колене, выносится вперед, удерживается максимально высоко, руки поднимаются до уровня плеч.

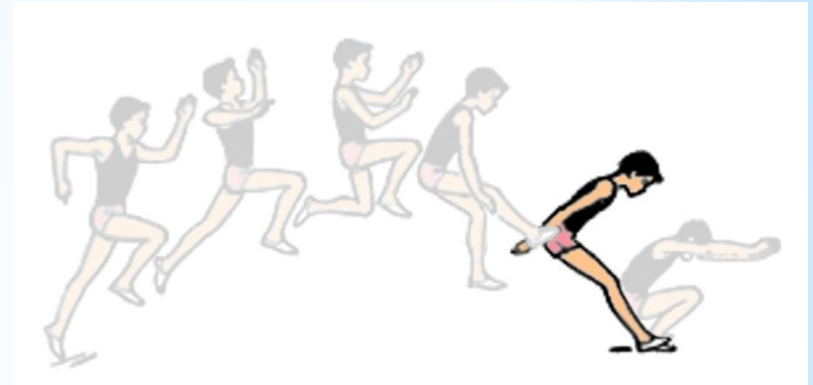
Толчковая нога после отталкивания некоторое время продолжает движение назад по инерции, затем прыгун подтягивает ее коленом вперед к находящейся впереди маховой ноге.

Отклоненное назад в начале полета туловище начинает наклоняться плечами вперед к ногам. Обе ноги приближаются коленями к груди, а голени поднимаются вверх носками на себя.



Приземление

К моменту касания грунта ноги направлены вперед, туловище предельно наклонено вперед.



В момент касания грунта прыгун сгибает ноги в коленях, а чтобы не упасть назад, активно посылает руки вперед; далее, перекатываясь через стопы, старается не коснуться тазом песка.



Заключительная часть: Волейбол



Организационно-методические рекомендации

Обучение прыжкам в длину можно проводить в спортивном зале с использованием гимнастических матов и на открытой площадке с хорошо взрыхленной ямой. Для успешного обучения прыжкам желательно иметь несколько мест приземления и разделять класс на несколько групп (отдельно мальчиков и девочек). Некоторые виды прыжков и имитационные упражнения рекомендуем выполнять всем одновременно по команде и под счет учителя. Особое внимание следует уделять имитационным упражнениям, чередуя их с прыжками и отдыхом после прыжков.

Желательно приступать к обучению технике после некоторой подготовки в беге и наличия определенного умения контролировать длину шага. Для достижения большего количества прыжков на одном занятии советуем выполнять специальные упражнения и отдельные прыжки на земляном и травяном покрытии.

При проведении прыжков в длину необходимо постоянно следить за местом приземления: рыхлить яму, поправлять гимнастические маты. В начале обучения чаще использовать отталкивание от земли, чем от бруска, чтобы не перегружать жесткой опорой мышцы и связки толчковой ноги. Для укрепления опорно-двигательного аппарата целесообразно применять дополнительные виды прыжков, выполняя их сериями по 10-30 раз с небольшой интенсивностью.

При обучении отталкиванию и разбегу следует обращать внимание на упругую постановку стопы, не «шлепать» стопой во время бега, стараться ставить ее беззвучно. На отталкивание ногу ставить со всей стопы (можно с незначительным акцентом на пятку). Необходимо добиваться стандартного шага во время разбега. Нельзя «подбирать» ногу перед отталкиванием для точного попадания на брусок за счет резкого удлинения или укорачивания последних шагов разбега (следует перенести место начала разбега). Когда выполняют упражнения с использованием зоны отталкивания, то эту зону можно начертить в виде круга или квадрата.

Список литературы

1. Жилкин А.И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003.
2. Газета «Спорт в школе», изд. д. «Первое сентября», выпуск 18 (468), 15 сентября 2009 г.
3. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» - 2008г. №3