

Прыжок в длину с места учет, 5 класс



**учитель физической
культуры
Михайлин Антон
Геннадьевич
МАОУ СОШ №45
Калининград**

Цель:
**Повысить уровень физического
развития и подготовленности
учащихся.**

Задачи:

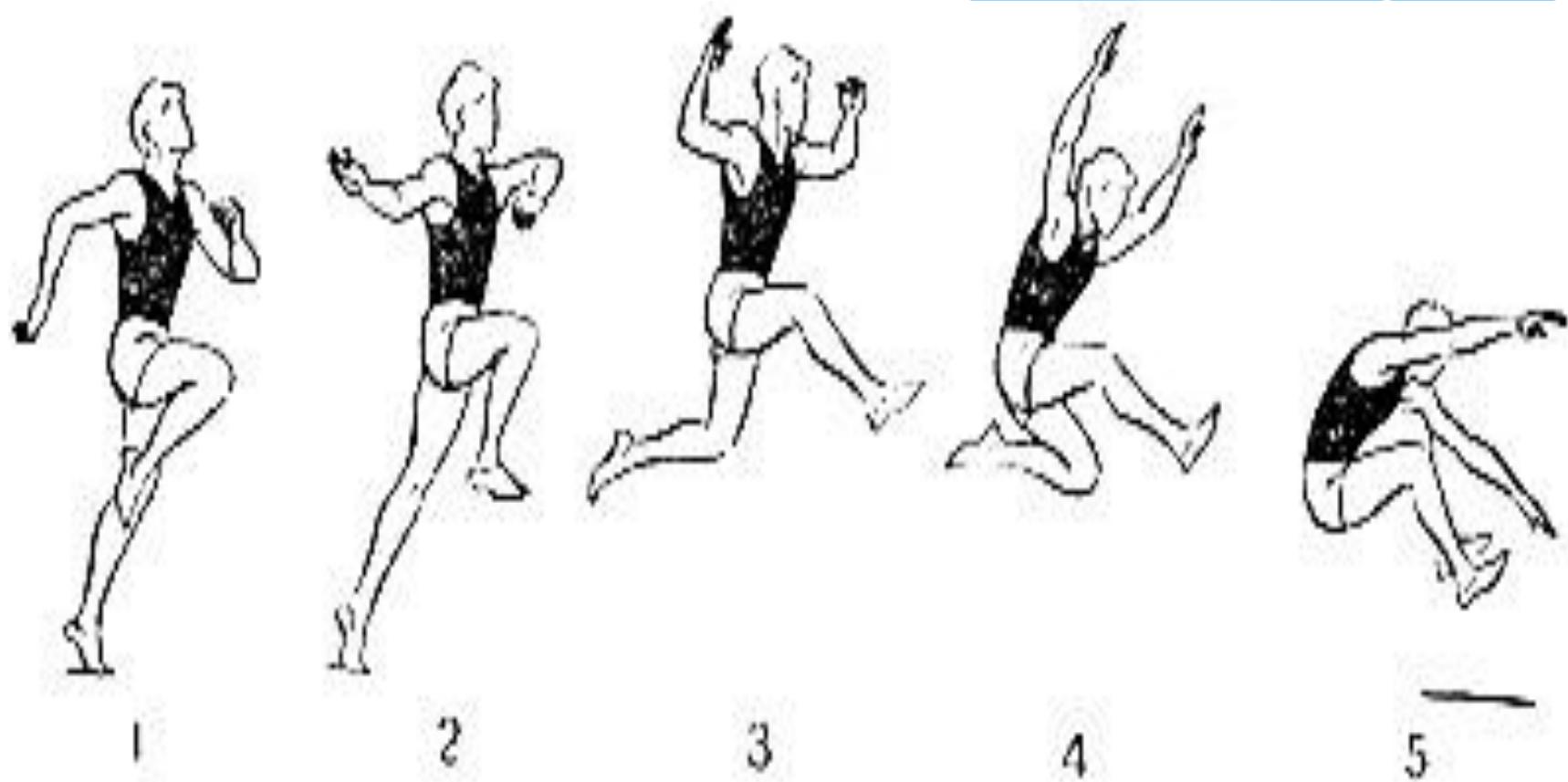
- 1. Развитие силы, быстроты, ловкости.**
- 2. Содействовать развитию: внимания, памяти мышления в ходе двигательной деятельности.**
- 3. Воспитание у учащихся навыков сознательного и активного отношения к учебному процессу.**

- * Тип урока: практическое занятие.
- * Метод проведения: словесный, наглядный, игровой.
- * Место проведения:
- * Спортивная площадка школы № 45.
- * Количество часов: 45 мин.
- * Инвентарь: Свисток, секундомер, мел, рулетка.

Вводно- подготовительная часть

Построение, приветствие, сообщение задач урока.	Зосек	Проверить стойку, наличие спортивной формы.
Ходьба: на носках, на пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы, в полу приседе, в полном приседе.	1мин.	Следить за осанкой, спина прямая.
Медленный бег по стадиону.	800м.	Бежать легко, свободно.

Вводно- подготовительная часть



Разминка (ОРУ)

И.п. основная стойка, руки на пояссе, разминаем мышцы шеи (наклоны, вращения).	30 сек.	Амплитуда вращения полная.
И. п. ноги на ширине плеч, руки перед грудью. 1-2 рывки руками перед грудью, 3-4 рывки прямыми руками в стороны.	6-8 раз	Спина прямая, локти не опускать.
И.п. ноги на ширине плеч, правая рука вверху, левая внизу. 1-2 рывки руками назад, 3-4 смена положения рук.	6-8 раз.	Руки прямые, рывки интенсивные.

Разминка (ОРУ)

И.п. ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1-2-3-4 круговые вращения руками вперёд, 5-6-7-8 круговые вращения назад.

4-5 раз

Вращения выполнять по полной амплитуде.

И.п. ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. 1-2-3-4 вращение прямыми руками вперёд, 5-6-7-8 вращение руками назад.

4-5 раз.

Не ударяйте друг друга. Руки прямые.

Разминка (ОРУ)

**И.п. ноги на ширине плеч
руки на поясе. 1-2-3 наклон
вперёд, 4 и.п.**

6-8 раз.

Колени не сгибать

И.п. основная стойка ноги
вместе наклоны вперёд.

4-5 раз

Пальцами рук
дотянуться до пола.

Ноги на ширине плеч,
наклоны вперёд.

4-5 раз.

Ладонями

Ноги как можно шире,
наклоны вперёд.

4-5 раз.

Локтями

дотянуться до пола.

Разминка (ОРУ)

И.п. широкая стойка ноги врозь, на каждый счёт касание кистью правой руки левой стопы и наоборот.	6-8 раз	Спину согнуть в пояснице
И.п. ноги на ширине плеч руки вытянуты вперёд на уровне груди. 1-2 мах правой ногой, стопой достать левую кисть руки. 3-4 мах левой ногой, стопой достать правую кисть руки.	6-8 раз	Спина прямая, мах интенсивный, руки не опускать.
И.п. ноги на ширине плеч руки на поясе. 1 присесть руки вперёд, 2 и.п.	10 раз	Присед полный.

Разминка (ОРУ)

И.п. ноги на ширине плеч, руки на пояссе. 1 прогнуться назад руки верх, 2 наклониться вперёд руки вниз, 3 присесть руки вперёд, 4 и.п.

4-5 раз

Прогнуться сильнее.

И.п. основная стойка руки на пояссе большие пальцы вперёд. 1-4 вращаем тазом вправо, 5-8 вращаем тазом влево.

6-8 раз

Корпус прямо, вращать только тазом

Разминка (ОРУ)

И.п. выпад правой ногой, руки на колено.
1-3 покачивание, 4 смена ног.
1 И.п. выпад правой ногой, руки на колено. 1-3 покачивание, 4 разворот на 180° покачивание на левой ноге.
И.п. основная стойка руки на пояссе. 1 выпад вправо, руки на колено, 2 и.п., 3 выпад влево, руки на колено. 4 и.п.

6-8 раз

Корпус на колено не опускать. Выпад глубокий.
Упражнение выполнять по команде учителя.
Корпус прямо.

Разминка (ОРУ)

И.п. сед на левой ноге правая прямая в сторону. 1-2 перекатиться на правую ногу, левая прямая в сторону, 3-4 и.п.

И.п. основная стойка, руки на поясе. 1 прыжок ноги на ширине плеч, 2 и.п.
И.п. основная стойка. Прыжки из полного приседа.

10 раз

Растягивать мышцы бедра.

Прыжки выполнять на передней части стопы.
Выполнять мягко, как можно выше.

Основная часть

Специальные беговые упражнения.

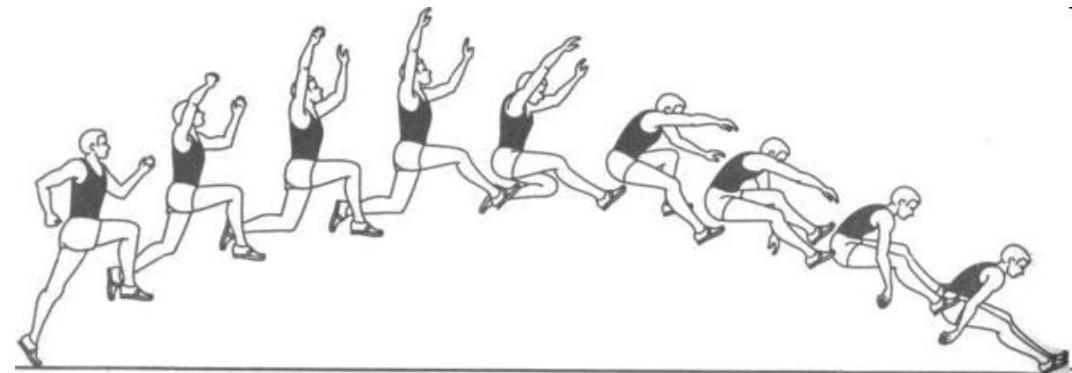
Высокое бедро.	1 раз. 20-30 м.	На каждый шаг высоко поднимать колено.
Захлест голени.	1 раз. 20-30 м.	На каждый шаг высоко поднимать колено.
В шаге, прыжки с ноги на ногу	1 раз. 20-30 м	Руки работают как при беге.
Роллинг (шаг, прыжок в верх).	1 раз. 20-30 м.	Шаг выполняется коленом вперёд, толчковая нога

Основная часть

Специальные беговые упражнения

Многоскоки (продвижение на передней части стопы вперёд).	1 раз. 20-30 м.	Стопы ставить рядом.
Правым боком приставными шагами.	1 раз. 20-30 м.	Упражнение выполняется боком.
Левым боком приставными шагами.	1 раз. 20-30 м	Корпус не разворачивать.
Ускорения.	2-30 м.	Бежать быстро.

Физические упражнения, применяемые на уроках должны оказывать разностороннее влияние на организм учащихся, способствовать развитию опорно-двигательного аппарата, развивать скорость, ловкость, силовую подготовку. Стимулировать обмен веществ, укреплять нервную систему, развивать чувство коллектизма.



Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»

Прыжок в длину с места. Учет.

И.П.- ОС ноги на ширине плеч. Замах, руками - вверх, назад - вперед.
Работа ног при прыжке в длину с места.
Прыжок в длину с места на технику.

3 раза

3 раза

2раза

3 раза

Руки вверх выводятся прямые.

Полу присед. При прыжке ноги выпрямляются

Прыжок в длину с места. Учет.

И.П.- ОС ноги на ширине плеч.
Замах, руками - вверх, назад -
вперед.

Работа ног при прыжке в длину с
места.

Прыжок в длину с места на
технику.

3 раза

3 раза

2раза

3 раза

3 раза

Руки вверх
выводятся
прямые.

Полу присед.
При прыжке
ноги
выпрямляются

Заключительная часть урока.

**Упражнения на восстановления дыхания.
Подведение итогов урока.
Домашнее задание**

30сек
1мин
1мин.

**В строю не разговаривать. Руки вверх вдох.
Руки вниз выдох.
Запомнить домашнее задание.**



Источники

<http://sportinfo3.ucoz.ru/pub>

Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"

<http://refdb.ru/look/2935036.h...>

Разбег в прыжках в длину служит для создания
оптимальной скорости

<http://www.artssides.ru/?ItemID...>

векторный оригинал рисунка "Прыжок в д

<http://pubtext.ru/docs/4/index...>

Прыжки в длину с места

