

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:

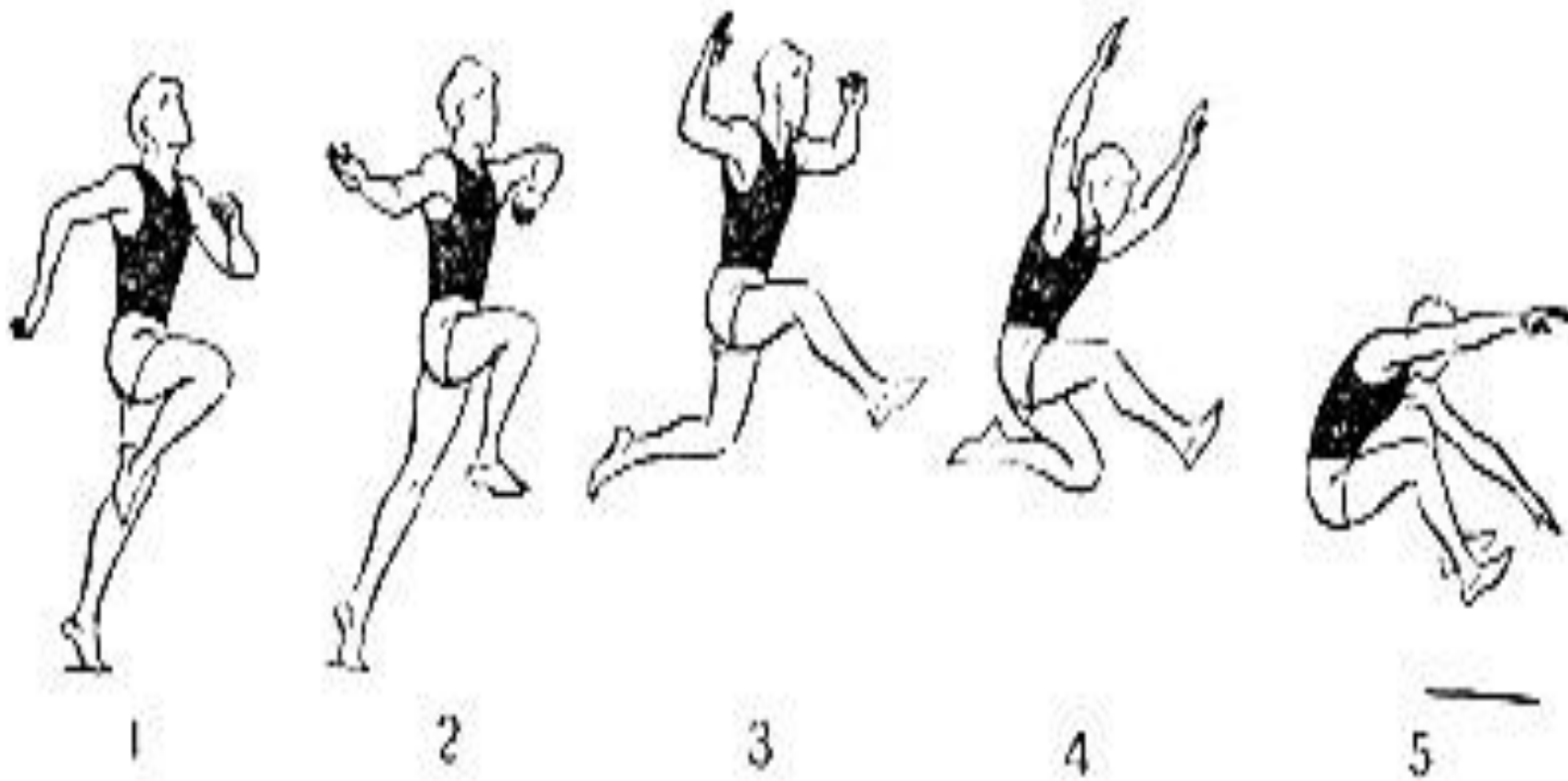
- 1. Развитие силы, быстроты, ловкости.**
- 2. Содействовать развитию: внимания, памяти мышления в ходе двигательной деятельности.**
- 3. Воспитание у учащихся навыков сознательного и активного отношения к учебному процессу.**

- * 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.	30сек	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 поясе, 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 вверх, левая в низу. 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 ударьте 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. Ноги на ширине плеч, наклоны вперёд. Ноги как можно шире, наклоны вперёд.	4-5 раз 4-5 раз. 4-5 раз.	Пальцами рук дотянуться до пола. Ладонями дотянуться до пола. 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 поясе. 1 прогнуться назад руки вверх, 2 наклониться вперёд руки вниз, 3 присесть руки вперёд, 4 и.п.

4-5
раз

Прогнуться сильнее.

И.п. основная стойка руки на поясе 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.

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 поясе. 1 выпад вправо, руки на колено, 2 и.п., 3 выпад влево, руки на колено. 4 и.п.

6-8
раз

Корпус на колени 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.

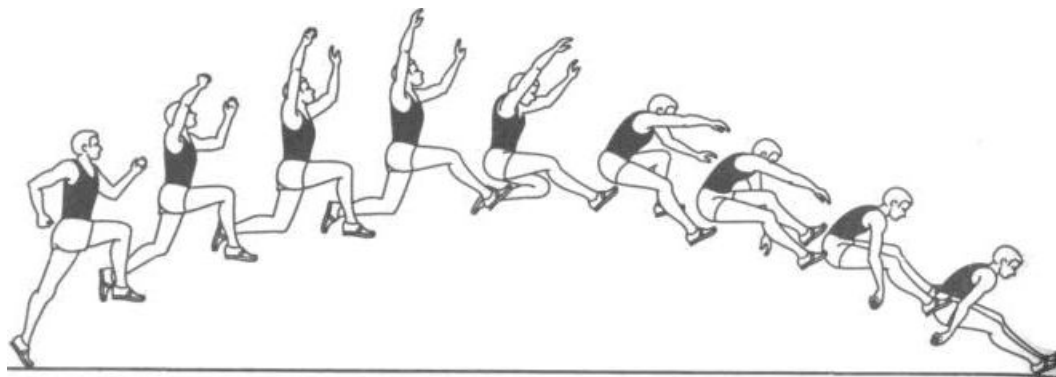
Высокое бедро.	1 раз. 20-30 м.	На каждый шаг высоко поднимать колено.
Захлест голени.	1 раз. 20-30 м.	На каждый шаг высоко поднимать колено.
В шаге, прыжки с ноги на ногу	1 раз. 20-30 м	Руки работают как при беге.
Роллинг (шаг, прыжок в верх).	1 раз. 20-30 м.	Шаг выполняется коленом вперёд, толчковая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

Основная часть

Специальные беговые упражнения

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

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



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 2 раза 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://sportinfo13.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.artsides.ru/?ItemID...>

векторный оригинал рисунка "Прыжок в д

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

Прыжки в длину с места

