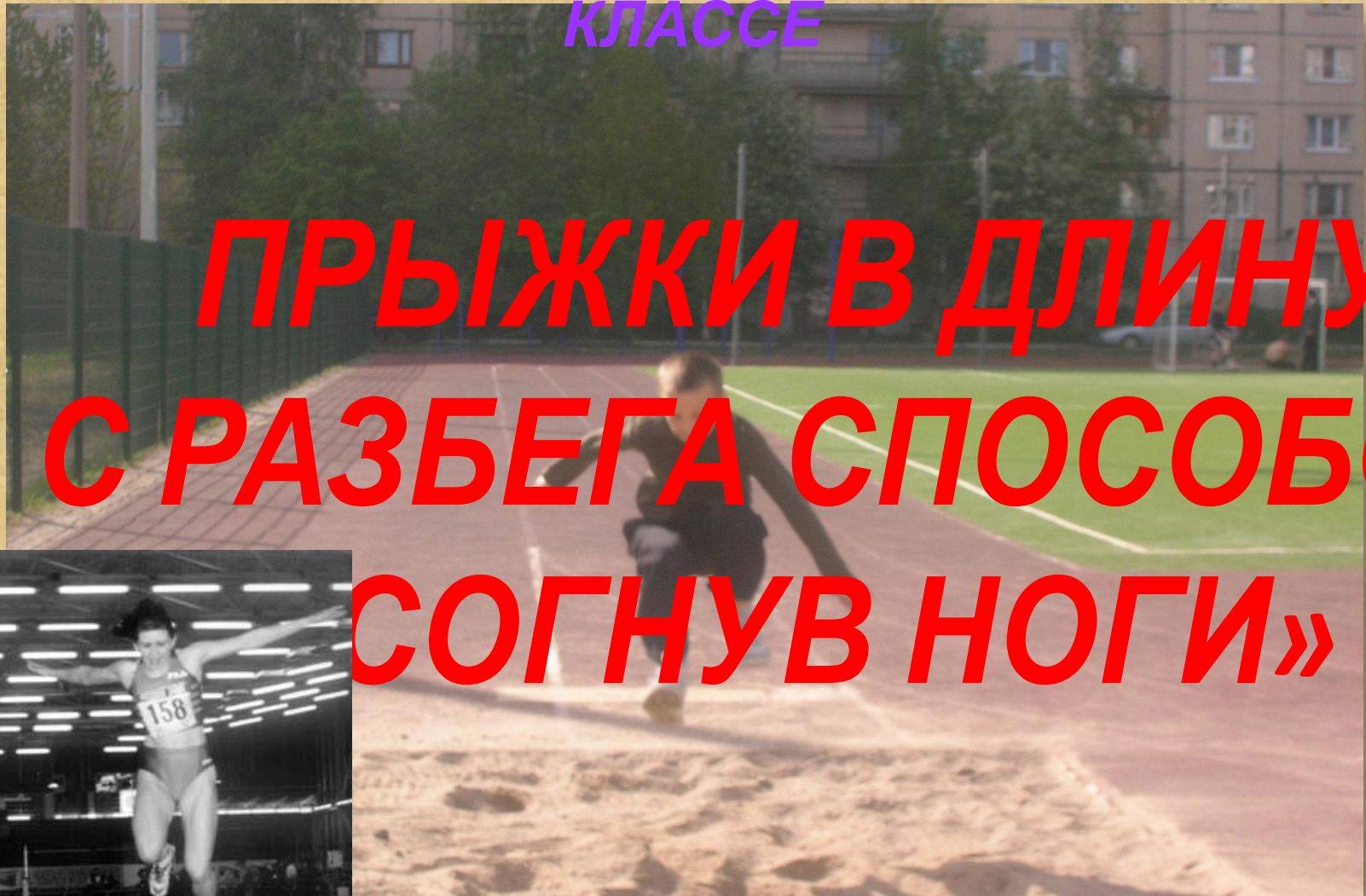


**ОТКРЫТЫЙ УРОК ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ В 4
КЛАССЕ**



**Учитель физической культуры
Бушумова И.В.
Школа № 347 Невского района.**

ЗАДАЧИ

УРОКА

- Обучить разбегу и отталкиванию при прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»
- Закрепить технику исполнения фазы приземления
- Развивать силу мышц ног, при приземлении
- Воспитывать интерес к занятиям физическими упражнениями



- ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 10 МИНУТ
- ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ
- 25 МИНУТ
- ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ
- 10 МИНУТ



ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАС



ОБЩЕ
У



ЩИЕ
А



БЕГОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Скрестным шагом



С высоким подниманием бедра



ПРЫЖКОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

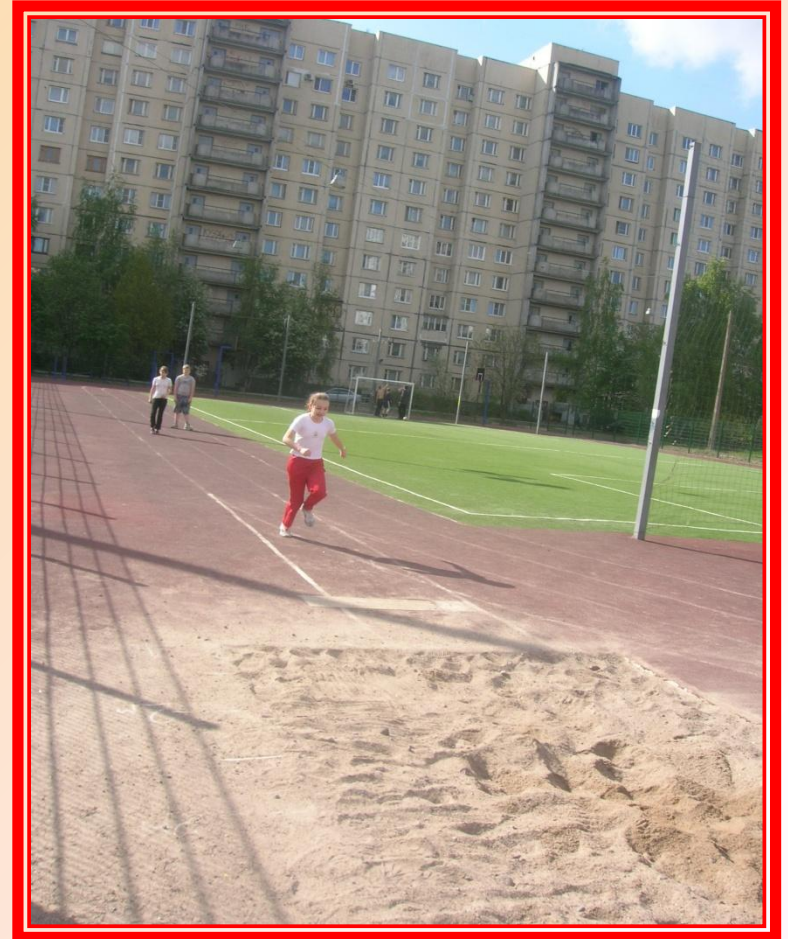


ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

- разбег
 - отталкивание
 - фаза полета
 - приземление



РАЗБЕГ



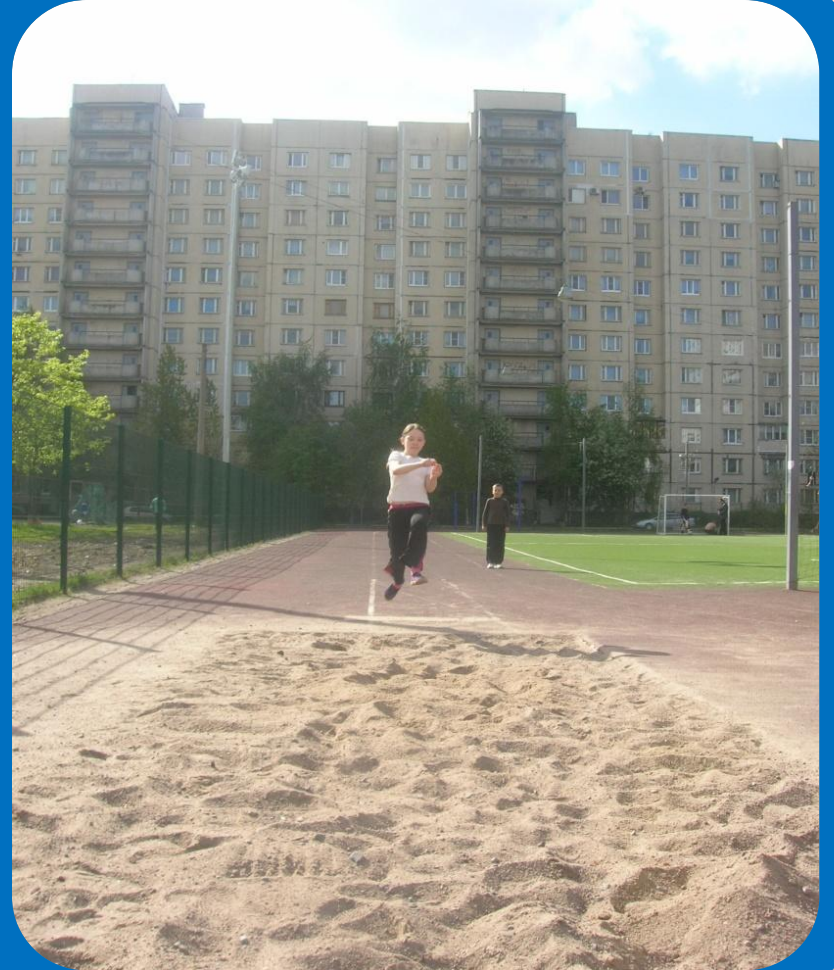
Разбег предлагается сделать лишь тем ученикам, которые овладели техникой отталкивания и приземления. Начиная с 2–4 шагов, разбег доводят до 10–12 шагов, по мере развития физических качеств с возрастом



ОТТАЛКИВАНИЕ



Последний шаг выполняется быстрее, чем все предыдущие.
Нога ставится на доску отталкивания очень энергично



ФАЗА ПОЛЕТА



В полете маховая нога, согнутая в колене, удерживается максимально высоко, толчковую ногу подтягивают к маховой



ПРИЗЕМЛЕНИЕ

Обе ноги
приземляются на
одинаковом уровне



ОШИБКИ



**Слабое отталкивание
ТОЛЧКОВОЙ НОГОЙ**



**Неправильно
подобран разбег**



**Сильно наклонил
туловище вперед**



**Не зафиксировал
приземление на две
НОГИ**



ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАС



ФУТБОЛ

