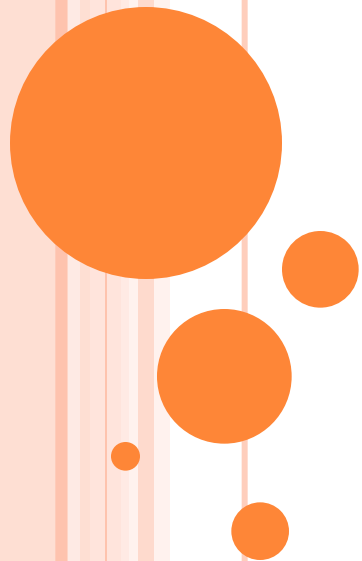


# **Прыжок в длину с места учет, 6 класс**

**Учитель физической культуры  
Илешова Ания Утеповна**



# **ЦЕЛЬ УРОКА: ПОВЫСИТЬ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ.**

## **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, развивать чувство коллективизма.**



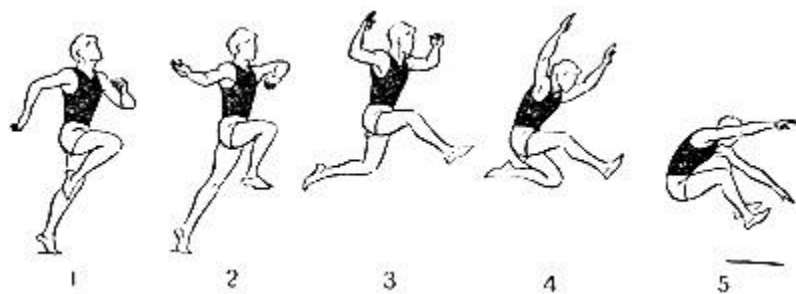
- **Тип урока: практическое занятие.**
- **Метод проведения: словесный, наглядный, игровой.**
- **Место проведения:**
- **Спортивная площадка школы**
- **Количество часов: 45 мин.**
- **Инвентарь: Свисток, секундомер, мел, рулетка.**



# 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 спортивной площадке.	800м.	Бежать легко, свободно.

# ВВОДНО- ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ



# РАЗМИНКА (ОРУ)

И.п. основная стойка, руки на поясе. 1 – наклон головы вперед, 2- и.п., 3 – наклон головы назад, 4 – и. п.	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 в низу. 1-2 рывки руками назад, 3-4 смена положения рук.	6-8 раз.	Руки прямые, рывки интенсивные.

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.



<b>И.п. ноги на ширине плеч руки на поясе. 1-2-3 наклон вперёд, 4 и.п.</b>	<b>6-8 раз.</b>	<b>Колени не сгибать</b>
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.



<p>И.п. широкая стойка ноги врозь, на каждый счёт касание кистью правой руки левой стопы и наоборот.</p>	<p>6-8 раз</p>	<p>Спину согнуть в пояснице</p>
<p>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.</p>	<p>6-8 раз</p>	<p>Спина прямая, мах интенсивный, руки не опускать.</p>
<p>И.п. ноги на ширине плеч руки на поясе. 1 присесть руки вперёд, 2 и.п.</p>	<p>10 раз</p>	<p>Присед полный.</p>

**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



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.

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.

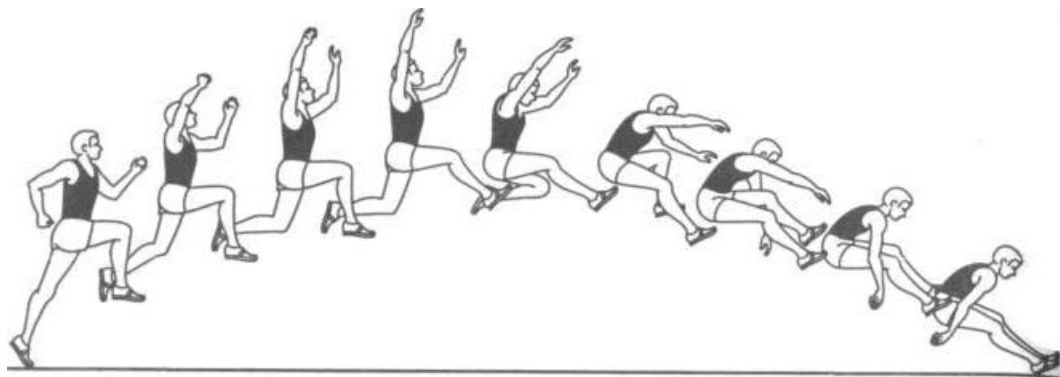


# ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ СПЕЦИАЛЬНЫЕ БЕГОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

<b>Высокое бедро.</b>	<b>1 раз. 20-30 м.</b>	<b>На каждый шаг высоко поднимать колено.</b>
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

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»

# 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

Руки вверх выводятся прямые.

Полу присед. При прыжке ноги выпрямляются



# **ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА. УЧЕТ.**

<b>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.</b>	<b>3 раза  3 раза  2раза  3 раза 3 раза</b>	<b>Руки вверх выводятся прямые. Полу присед. При прыжке ноги выпрямляются</b>
---	---	---

# **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.**