

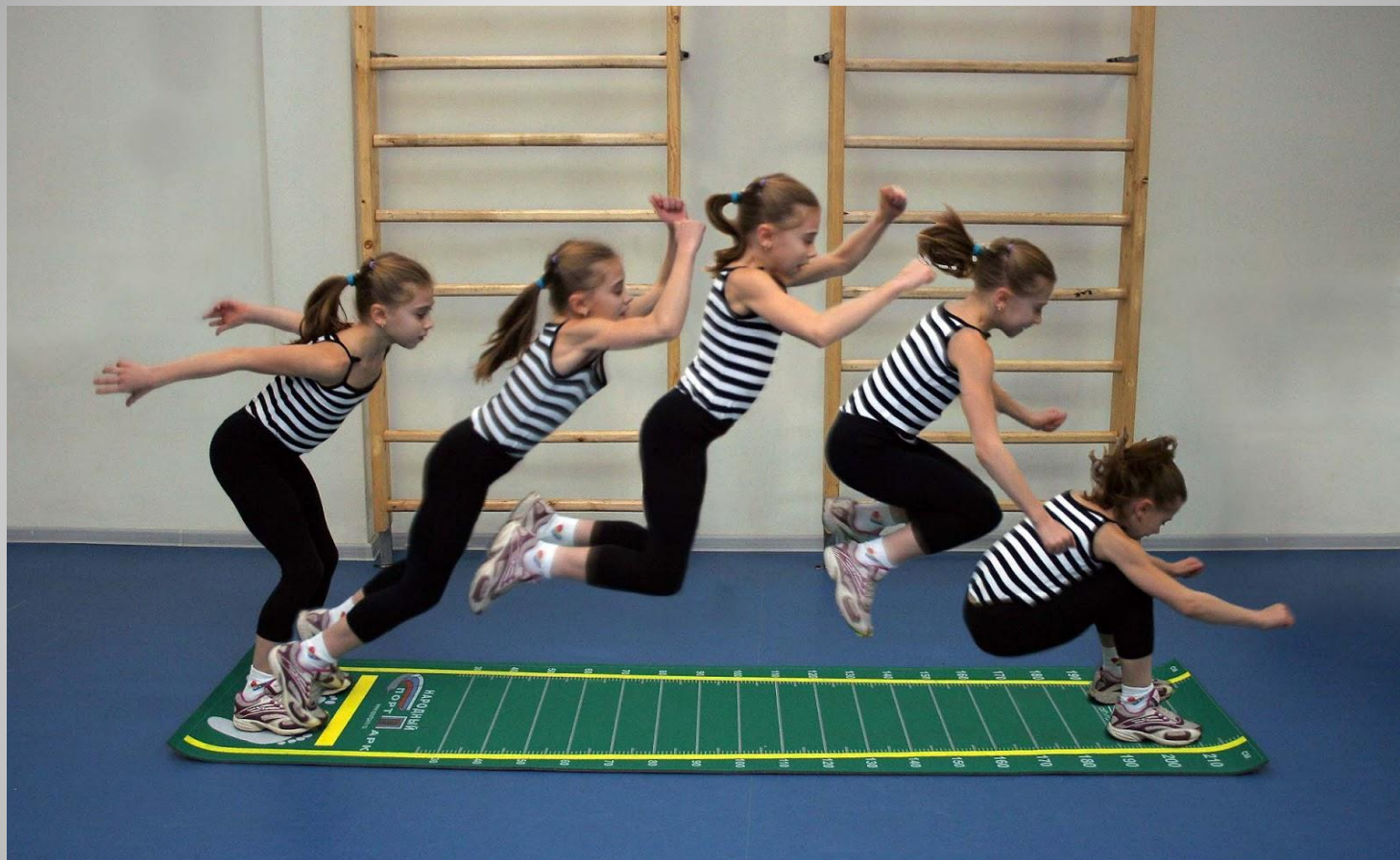
Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. В-Авзян
муниципального района Белорецкий район Республики
Башкортостан.

**Презентация к зачетному уроку
«Прыжки в длину с места»**

класс 6-6

Учитель: Серёгин Максим Анатольевич

Белорецк , 2017г



Хочешь получить знак ГТО – учись и делай так же!

Дорожка для прыжков с места - реальность

Мы не
делаем
рекламу, мы
превращаем
мечты в
реальность



Нормы ГТО . А ты готов?

возраст	Золотой	Серебряный	Бронзовый
6-8	140	120	115
9-10	160	140	130
11-12	175	160	150
13-15	200	185	175
16-17	230	210	200
18-24	240	230	215

Это мужские нормы . Найди себя и проверь!

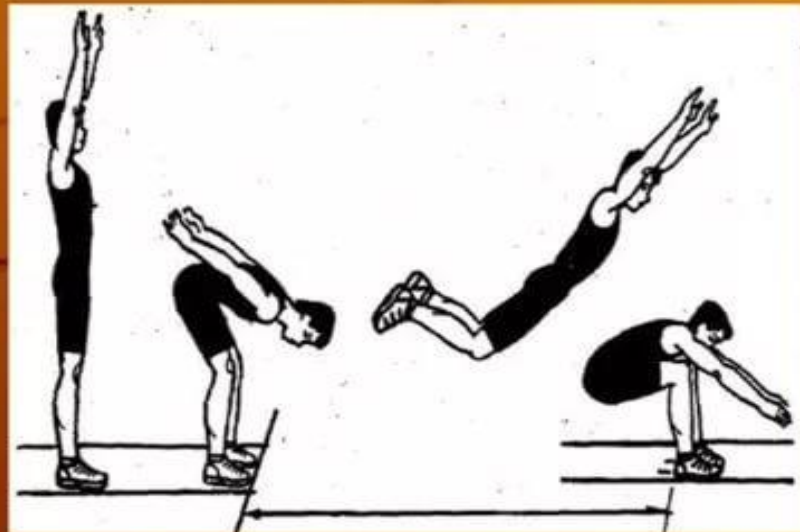
возраст	Золотой	Серебряный	Бронзовый
6-8	135	115	110
9-10	165	130	125
11-12	165	145	140
13-15	175	155	150
16-17	185	170	160
18-24	195	180	170

А это для девушек. Вы в шаге от значка ГТО!

Изучи технику прыжка

Прыжок в длину с места(см)

- ◆ Выполняется толчком двух ног одновременно, с приземлением на две ноги.



Подготовка к прыжку

Подготовка к отталкиванию.

Чтобы сделать максимально сильный толчок, спортсмен встает у линии, расставив ноги на ширине плеч или чуть уже, затем поднимает руки вверх, одновременно поднимаясь на носки и прогибаясь в пояснице. Затем следует обратное движение: руки опускаются вниз и отводятся назад, ноги ставятся на всю стопу, при этом сгибаются колени и тазобедренный сустав, корпус выносятся чуть вперед. К толчку готов!

Отталкивание полет и приземление

Отталкивание:

начинается тогда, когда тазобедренный сустав распрямляется, руки при этом нужно резко выбросить вперед. Завершается отталкивание разгибанием коленных суставов и отрыванием стоп от поверхности.

Полет:

тело прыгуна вытягивается в струну, колени подтягиваются к груди. В завершающей стадии полета руки опускаются вниз, а стопы выносятся вперед.

Приземление:

Когда ноги касаются земли, руки нужно вывести вперед для сохранения равновесия. Ноги при этом сгибаются в коленных суставах, приземление должно быть упругим.

Повтори технику прыжка и примени на практике



Наиболее типичные ошибки

-Несогласованные движения рук и ног.

-Ноги опускаются слишком рано.

-Неполное разгибание коленных и тазобедренных суставов при отталкивании, вследствие этого время отталкивания становится слишком коротким.

Наиболее типичные ошибки

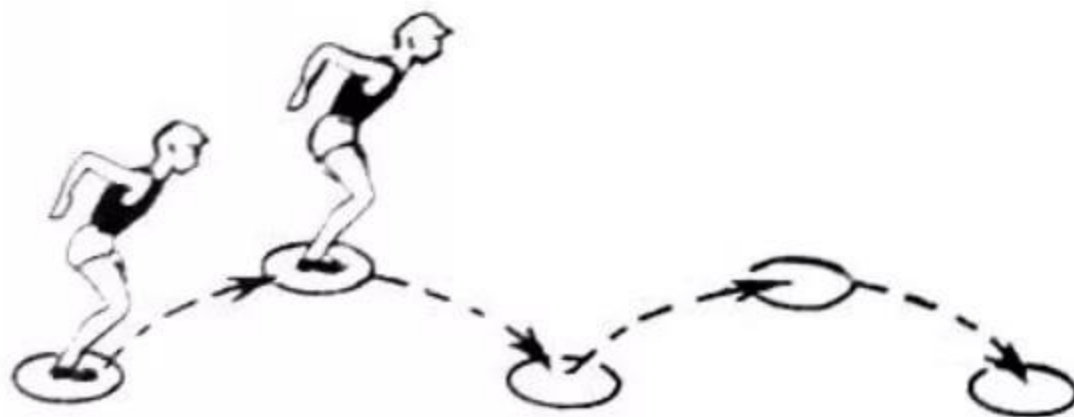
-Малая амплитуда движений руками.

-При недостаточном посыле корпуса вперед может получиться прыжок в высоту с места, а не в длину.

-Падение при приземлении от неумения правильно группироваться в воздухе, раннего выпрямления ног, опускания веса на одну конечность, наклона туловища в полете, слишком сильного выноса ног вперед.

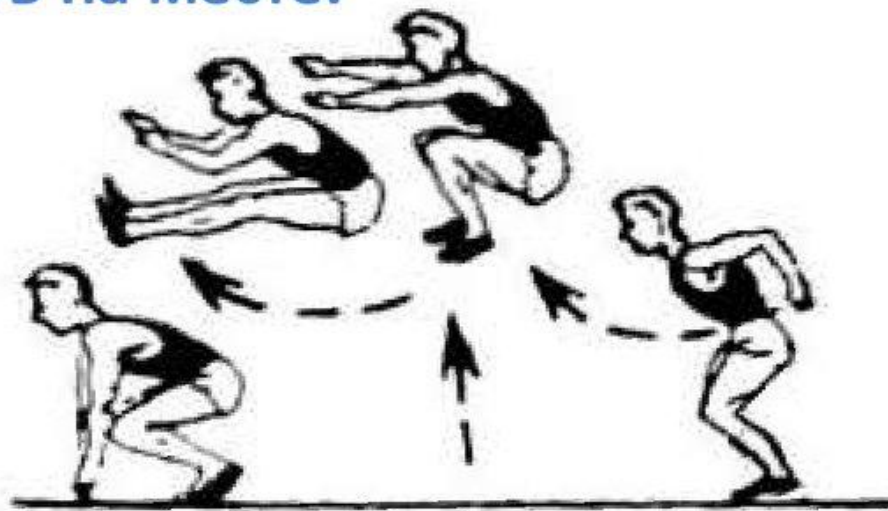
Специальные подготовительные упражнения

Многократные прыжки из полного приседа с продвижением вперед (можно выполнять по меткам)



Специальные подготовительные упражнения

Прыжки с подтягиванием коленей к груди. Во время прыжка выпрямить ноги и мягко приземлиться. Выполнять на месте.

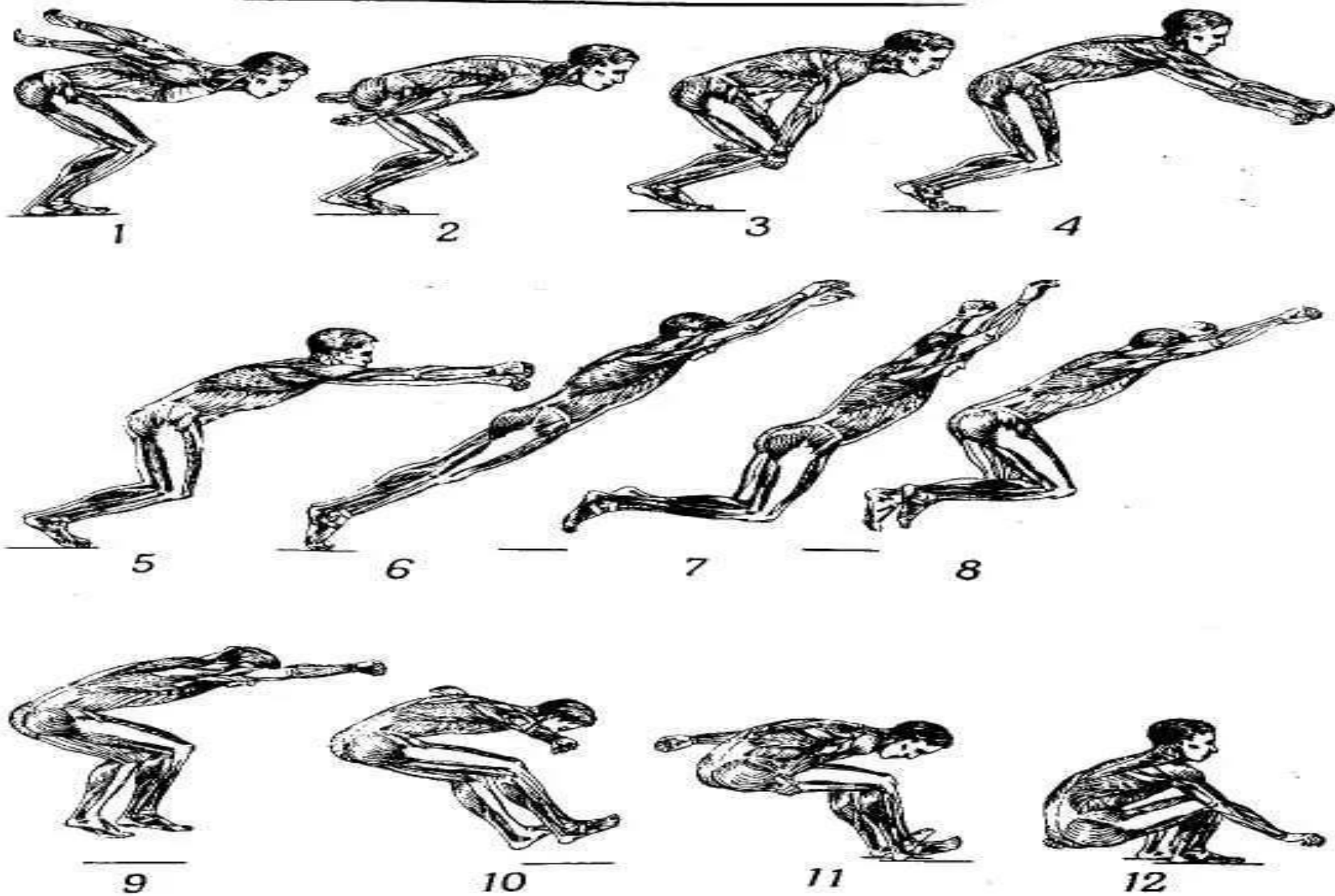


Специальные подготовительные упражнения

Прыжки в длину с места (одинарный, тройной, пятерной). Обратить внимание на вынос бедер и приземление.



Потренируйся, и прыжок будет идеальным



От теории к практике



Прыжок в длину с места (юноши, девушки)

Удачи вам и хорошего настроения

В работе использованы картинки свободного доступа с сайта:

- yandex.ru/images/search?text=stype=image&lr=11116&noreask=1&source=wiz

● Благодарим за внимание.

- Апрель 2017 год.

Составитель: Серёгин М.А.