

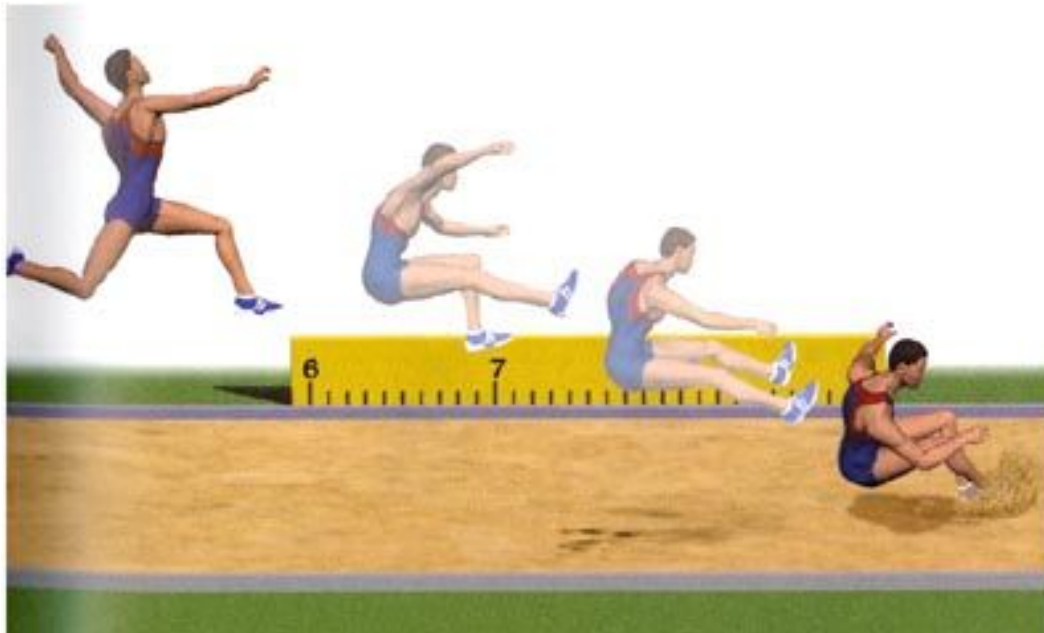
Челночный бег . Прыжки в длину с места.



Задачи:

- 1. Формирование навыков спринтерского бега.
- 2. Обучение прыжку в длину с места;
- 3. Развитие двигательных качеств.
- 4. Воспитание внимания, выдержки, ориентировки в пространстве.

- Место проведения: спортивный зал
- Инвентарь: секундомер, скамейки.



Содержание урока

- 1. Построение обучающихся в шеренгу.
- Слайд2.
- 2. Приветствие и сообщение задач урока:
 - - повторим технику высокого старта в челночном беге;
 - - совершенствовать умение прыгать в длину с места;
 - - совершенствовать двигательные умения в игре.
- 3. Строевые упражнения:
 - - повороты “налево”, “направо”, “кругом”;
- 4. Ходьба по кругу с заданиями:
 - а)на носках – руки на поясе
 - б)на пятках – руки за головой;
 - в)на внешней стороне стопы – руки в стороны;
 - г)на внутренней стороне стопы – руки в стороны;
 - д)правым боком приставными шагами;
 - е) левым боком приставными шагами.
- 5. Легкий бег:
 - - по кругу;
 - - змейкой;
 - - легкий бег с переходом на ходьбу;



- 6. Упражнения на восстановление дыхания.
- -1-2 руки через стороны вверх – задержали дыхание (полный вдох);
- - 3-4 руки через стороны вниз – полный медленный выдох;
- 7. Перестроение из колонны по одному в колонну по три
- Слайд 3.
- 8. О.Р.У.
- 1. – основная стойка, повороты головы в стороны
- 2. – основная стойка, наклоны головы вперед-назад.
- 3. – основная стойка, 1. руки вперед. 2. руки вверх. 3. руки в стороны.
- 4. – основная стойка повороты туловища в стороны.
- 5. – ноги на ширине плеч, наклоны туловища вперед-назад, влево, вправо.
- 6. – ноги на ширине плеч, руки на поясе, махи прямыми ногами.
- 7. – широкая стойка, наклоны туловища вперед.
- 8. – прыжки на правой, левой и двух ногах вместе.

Техника прыжка

- Техника прыжка с места делится на:
- подготовку к отталкиванию;
- отталкивание;
- полет;
- приземление

Прыжок

- Спортсмен подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч поднимает руки вверх и отводит чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. После этого плавно, но достаточно быстро опускает руки вниз-назад, Не задерживаясь в этом положении, спортсмен переходит к отталкиванию. Отталкивание важно начинать в момент, когда тело спортсмена движется вниз, но уже начинается разгибание в тазобедренных суставах, при этом руки активно и быстро выносятся вперед чуть вверх по направлению прыжка. Завершается отталкивание в момент отрыва стоп от грунта. После отталкивания прыгун распрямляет свое тело, вытянувшись как струна, затем сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах и подтягивает их к груди. Руки при этом отводятся назад-вниз, после чего спортсмен выпрямляет ноги в коленных суставах, выводя стопы вперед к месту приземления. В момент касания ногами места приземления прыгун активно выводит руки вперед, одновременно сгибает ноги в коленных суставах и подтягивает таз к месту приземления, заканчивается фаза полета. Сгибание ног должно быть упругим, с сопротивлением. После остановки прыгун выпрямляется, делает два шага вперед и выходит с места приземления.
- 2)выполнение прыжка по команде учителя: поставить стопы, согнуть ноги, отвести руки назад, толчок, двумя ногами, приземление на две стопы и согнутые в коленном суставе ноги, плечи вперед, взмах руками вперед;
- 3)самостоятельное выполнение прыжков

Развитие быстроты в челночном беге

- Челночный бег является одной из разновидностей бега на короткие дистанции. От обычного бега он отличается тем, что дистанция преодолевается несколько раз, туда и обратно. Челночный бег помогает отрабатывать быстрый старт и стартовый разгон. Двигаться нужно на одних носках, чтобы развить максимальную скорость.
- 2.1. Челночный бег выполняется по три человека
- 3. Развитие быстроты, ловкости, выносливости в эстафете
- 3.1 Релаксация
- Сядьте поудобнее и закройте глазки. Два-три раза глубоко вдохните и выдохните.

Конец

- Построение учащихся в одну шеренгу, подведение итогов урока.

