

01.10.2021 р.

Група № 23

Урок № 11

Тема уроку: Стрибки у довжину з розбігу.

Мета уроку: правила техніки безпеки під час уроків з легкої атлетики , розвивати спритність та швидкісно-силові якості, стрибкова підготовка.

Стрибок - природний спосіб долання перешкод, який характеризується короткочасним нервово - м'язовим зусиллям. Стрибкові вправи сприяють зміцненню м'язів ніг, розвивається сила, швидкість, гнучкість, спритність, навчають орієнтуватися у просторі.

Правила безпеки

- перед початком занять слід обов'язково робити розминку. Вона допоможе розігріти м'язи та підготувати організм до підвищеної навантаження.
- стрибати потрібно тільки в спортивному взутті.
- після стрибка м'яко приземлитися на гімнастичні мати або яму для стрибків.
- найголовніше в стрибках - навчитися м'яко приземлятися.

Техніка виконання стрибка у довжину розбігу способом «Зігнувши ноги»

Найдоступнішим і ефективним способом стрибка у довжину з розбігу являється стрибок способом «Зігнувши ноги». Перед виконанням стрибків у довжину даним способом необхідно виконати спеціальні стрибкові вправи:

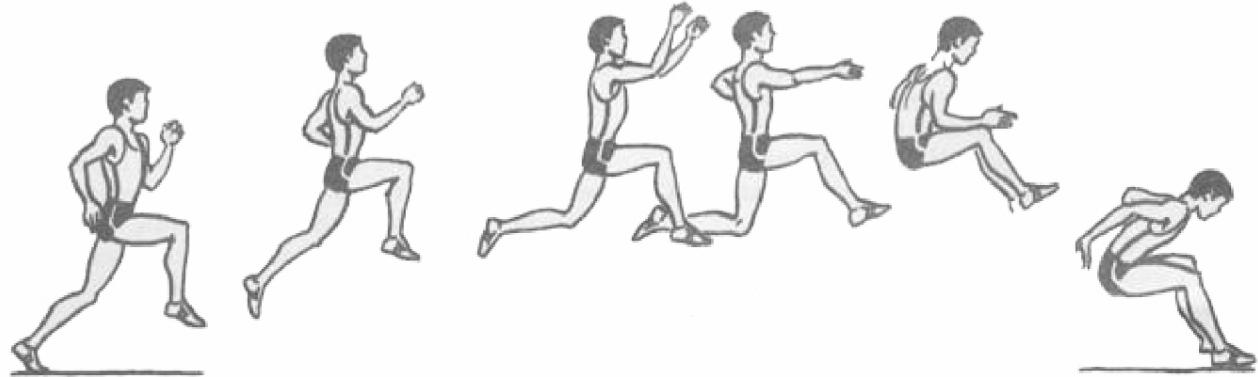
- Ø стрибки на лівій та на правій нозі (по 4 рази) руки опущено довільно;
- Ø стрибки на місці на двох ногах, руки на поясі;
- Ø стрибки на двох ногах з невеликим рухом уперед, руки на поясі;
- Ø стрибки на двох ногах з поворотом ліворуч та праворуч;
- Ø стрибки на двох ногах через скакалкою;
- Ø стрибки – багатоскоки (3-6-8 стрибків).

Перед виконанням стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» визнач довжину розбігу. Для цього стань на бруск для відштовхування спиною до стрибкової ями. Зроби 16-18 бігових кроків. Зупинившись, познач рискою місце зупинки. Потім повернись обличчям до стрибкової ями та виконуй розбіг, поступово збільшуєчи швидкість. Вона має бути найшвидшою на момент відштовхування. Останній крос скороти і виконай його швидше за всі попередні. Поштовх робі однією ногою, енергійно, миттєво перейшовши з п'ятки на носок.

Під час поштовху махову ногу зігни в коліні, руки енергійно рухай вперед - вгору. У польоті ноги зігни в колінах, підтягни до грудей, а перед приземленням винеси вперед.

Перед приземленням тулуб нахили вперед, руки під час польоту рухай униз-назад, а під час приземлення різко винеси вперед.

Як тільки п'ятки торкнуться опори, зігни ноги так, щоб не впасті назад.



Поради або правила виконання стрибку у довжину способом «Зігнувши ноги».

- Ø Починай розбіг завжди з однієї ноги.
- Ø Намагайся досягти найбільшої швидкості під час бігу.
- Ø Останній крок розбігу має бути найшвидшим.
- Ø Перед приземленням винеси ноги далеко вперед.
- Ø Обидві ноги приземлюй на одній лінії.
- Ø Пам'ятай, що довжина стрибка вимірюється від бруска до сліду який лишається найближчим до бруска після приземлення.

Зворотній зв'язок : електрона адреса - pavelmelynikvt@gmail.com