

23.10.2021 р.

Група № 23

Урок № 15

Тема уроку: Стрибки у довжину з місця. (Залік).

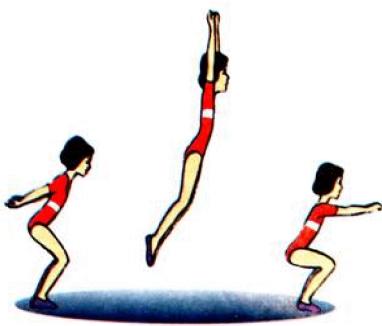
Мета уроку: правила техніки безпеки під час уроків з легкої атлетики , розвивати спритність та швидкісно-силові якості, стрибкова підготовка.

Стрибок - природний спосіб долання перешкод, який характеризується короткочасним нервово - м'язовим зусиллям. Стрибкові вправи сприяють зміщенню 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 підвищеного 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 стрибка



Вихідне положення: стійка ноги нарізно на ширині ступні, ступі паралельно, носки біля визначеній лінії. Перед початком стрибка треба підвестися на носки, підняти руки вгору, потім опуститися на всю ступню, ноги напівзігнути, руки відвести назад, тулуб нахилити вперед (позиція «старт плавця»). Під час виконання стрибка відштовхуємося двома ногами і робимо одночасно руками вперед - вгору, енергійно випрямляється тулуб. У фазі польоту ноги

згинаються, коліна підтягаються до грудей, руки вперед. Все тіло спрямовано вперед. Приземлення виконується тільки на напівзігнуті ноги, руки вперед, забезпечуючи таким самим м'яке стійке приземлення.

Зворотній зв'язок : електронна адреса - pavelmelynivt@gmail.com