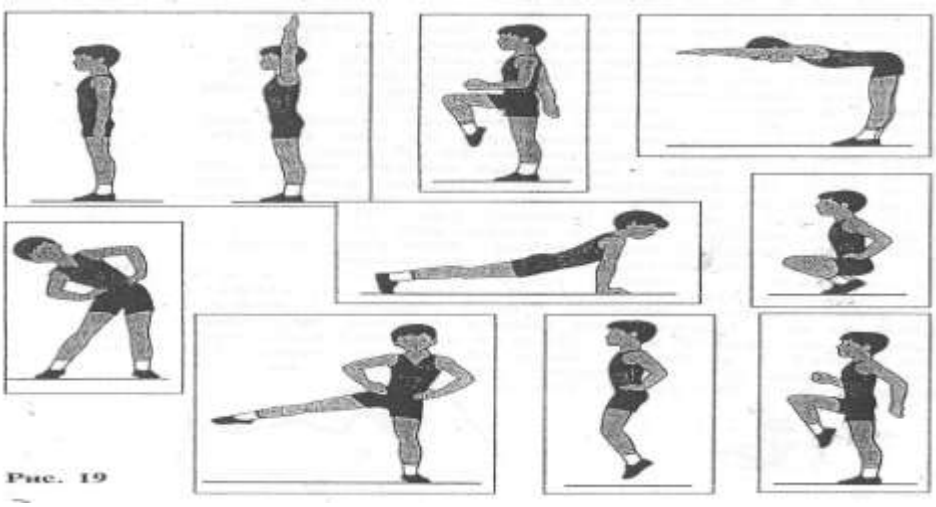
13.05.2020

Конспект по предмету «Физическая культура» для 5 класса

Тема: «Прыжок в длину с места»

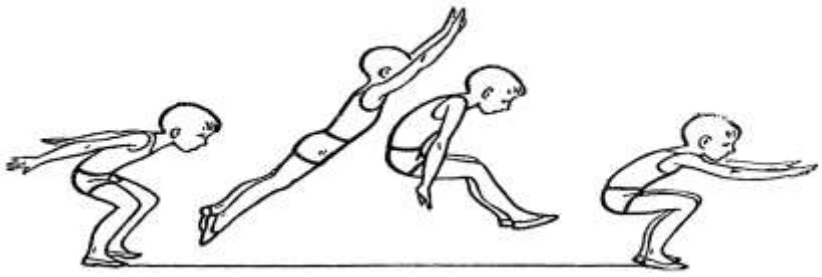
Прыжок в длину – физическое упражнение, при котором осуществляется перемещение тела вперёд после отталкивания.

1. **Выполните разминку.**



2.Рассмотрите и запомните, как выполняется прыжок в длину с места.

- **Подготовка к отталкиванию**
- **Отталкивание**
- **Полёт**
- **Приземление**



Разберем технику прыжка в длину с места. Вы можете это сделать, посмотрев презентацию к уроку или прочитать материал, данный ниже)

Спортсмен последовательно выполняет следующие действия: подготовку к отталкиванию, отталкивание, полёт, приземление.

Рассмотрим каждую фазу более подробно:

Подготовка к отталкиванию

Спортсмен встаёт у линии, расставив ноги на ширине плеч, 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 выносится чуть вперед. На этом уровне

формируется весь потенциал прыжка. Именно поэтому для хорошего прыжка важно иметь сильные ноги.

Отталкивание

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

Полёт

После отталкивания тело спортсмена выпрямляется, колени подтягиваются к груди. В завершающей стадии полёта руки опускаются вниз, а стопы выносятся вперед.

Приземление

Когда ноги касаются земли, руки нужно вывести вперёд для сохранения равновесия. Ноги при этом сгибаются в коленных суставах, приземление должно быть упругим. Остановившись, прыгун выпрямляется и уходит из зоны проведения испытаний. При правильном приземлении необходима чёткая координация движений, чтобы не упасть назад и не испортить достигнутый результат.

Для прыжка спортсмену даётся только три попытки, после чего засчитывается самый лучший результат.

3.Выполните прыжок, попросите родителей вас сфотографировать, запишите лучший результат. Пришлите мне (фото и лучший результат).

Ответы присылать до 16.00 часов 13 мая