

**Дата:** 04.05.2022

**Класс:** 5

**Урок:** 2

**Предмет:** Физическая культура

**Тема:** Легкая атлетика «Повторный бег (челночный бег)2х10м. Прыжок в длину с места»

### **Выполните зарядку**

1. И.П. Наклоны головы вперед, назад, влево, вправо.
2. И.П. Повороты головой
3. И.П. Круговые движения головой.
4. И.П. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками, на счёт 3,4 смена положения рук.
5. И.П. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками перед собой, на счёт 3,4 рывки руками с отведением рук в левую сторону.
6. И.П. Круговые движения туловища.
7. И.П. Наклоны туловищем.
8. И.П. Повороты туловищем. На счёт 1,2 повороты туловища в левую сторону, на счёт 3,4 в правую сторону.
9. И.П. Ноги вместе. Руки на пояс. Прыжки на месте.
10. Ходьба: на носках,
  - на пятках,
  - на внешней стороне стопы,
  - на внутренней стороне стопы,
  - ходьба в приседе,
11. Беговые упражнения:
  - приставным шагом
  - левым боком,
  - правым боком,
  - с высоким подниманием бедра,
  - с захлестом голени.

### **2. «Повторный бег (челночный бег)2х10м. Прыжок в длину с места»**

Челночный бег 3х10 предполагает преодоление дистанции в 10 метров три раза. То есть от старта требуется добежать до отметки в 10 м, развернуться в обратном направлении, добежать до старта, развернуться и финишировать на десятиметровой отметке. Упражнение выполняют на улице или в спортивном зале.

Особенность челночного бега - ускорение и торможение, которые сменяют друг друга несколько раз. Это сильно отличает его от бега на прямые дистанции. Поэтому некоторым легче пробежать 100 м, чем три раза по десять. Челночный бег развивает координацию и выносливость, а также тренирует мышцы и сердечно-сосудистую систему.

Ребята ознакомьтесь пожалуйста с видеоматериалом: «Повторный бег»  
<https://zen.yandex.ru/video/watch/6226577363cd5e0a7a88dd85>

Классические прыжки в длину с места представляют собой самостоятельный вид соревнований во время сдачи нормативов на школьных уроках физической культуры, часто являются элементом программы легкоатлетического многоборья либо выполняются в виде отдельного упражнения для гармоничного развития атлета. Следует помнить, что навыки прыжков в длину с места не должны ограничиваться исключительно прикладными познаниями.

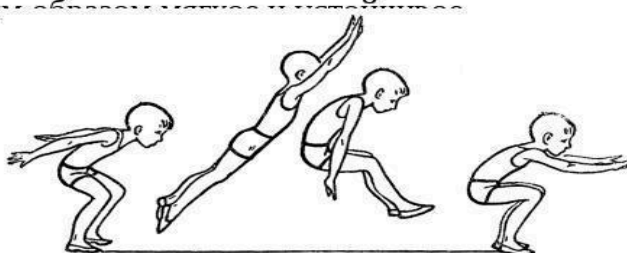
Это упражнение является хорошим способом развития скоростно-силовых качеств, спринтерских навыков и прыгучести. Сегодня речь пойдет о правильной технике выполнения прыжков в длину с места.

**Техника выполнения прыжка с места:**

## Техника прыжка в длину с места

Исходное положение перед прыжком- «старт пловца» (ноги полусогнуты, туловище наклонено вперед, руки отведены назад в стороны).

Отталкивание производится обеими ногами до полного их выпрямления в коленных суставах с одновременным выносом рук вперед и вверх. В полете ноги сгибаются в коленях и выносятся вперед. Во время приземления выполняется приседание, руки выносятся вперед и в стороны, обеспечивая такти-



Ребята ознакомьтесь пожалуйста с видеоматериалом: «Прыжок в длину с места»

<https://www.youtube.com/watch?v=TBR8okn4tm8>

**Домашнее задание:** выполните прыжок в длину с места. (длина прыжка измеряется по пяткам). Прыжки на скакалке (3х10р.)

Если у Вас возникнут трудности, вопросы по материалу урока, консультацию можно получить согласно графику:

День недели	Учитель	Способы получения консультаций
Пятница	Тучкова Е.Г.	1.Телефон: +38071-465-75-02

