09 апреля 2020 год

6 – Б класс

Урок № 53

Тема. Т.Б. Техника прыжка в длину с места.

1.Ознакомиться с материалом техники прыжка в длину с места.

2. Просмотреть видеоматериал о технике прыжка в длину с места.

https://www.youtube.com/watch?v=JbrCS97DQ0s

3.Домашнее задание: Ознакомиться с упражнениями для мышц брюшного пресса.

Учебник: А.П. Матвеев , « Физическая культура « стр.98

Техника прыжка в длину с места

Одного желания мало, чтобы научиться эффективно прыгать. Сначала необходимо изучить технику прыжка в длину с места либо с разбега.

Подготовка перед отталкиванием

Занятие исходного положения – важный этап, который позволяет сосредоточиться и сконцентрировать все силы. В отличие от прыжка в длину с разбега, здесь начальная  фаза – линия старта. То есть необходимо:

* расположив ноги на ширине плеч, стать у стартовой точки;
* отвести руки немного за спину (назад), и с согнутыми локтями опустить их вниз;
* согнуть тазобедренные и коленные суставы по уровню носков;
* зафиксировать, не отрывая от земли, стопы ног.

Отталкивание

Первое отталкивание должно происходить сразу после подготовки. Если задержать готовность на данном этапе, то дальше правильно с места прыгнуть в длину уже не получится. Ведь в этот момент туловище начинает инерционное движение .При этом в период толчка нужно успеть:

* сделать резкий выпад руками впереди себя;
* подтянуть суставы тазобедренной части;
* разогнуть в суставах ноги (колени);
* резко оторваться от земли.

Полет и приземление

Далеко прыгнуть в длину позволят правильно выполненные полет и приземление.

Во время полета надо:

* вытянуться всем телом до прямой линии, плавно разгибая колени;
* перед приземлением опустить руки, вынести вперед стопы.

Контакт с поверхностью должен осуществиться для прыгающего легко и плавно. Для равновесия колени сгибают, руки выносят вперед. Это помогает предотвратить травмы суставов и их связок. При посадке нужно выпрямиться.

Кроме того, существуют два важных правила, которые помогут при прыжках в длину с места преодолеть максимум расстояния:

* тело должно находиться под углом 45 градусов;
* нельзя приземляться на идеально ровные ноги и стопы.