**План уроков физической культуры № 89, 90.**

**17.04. 2020 г. 11-А класс. Тема1. Прыжки в длину с места. Эстафеты. Тема2. Прыжки в длину с места.**

**1. Посмотреть видеосюжет. Для этого, удерживая клавишу Ctrl, «кликните» на ссылку:**

<https://www.youtube.com/watch?v=2uNStx1uAwA>

**2. Повторить технику выполнения прыжка в длину с месса.**

Каждый человек знает, что такое прыжки в длину. Однако обычных прикладных знаний недостаточно, если есть желание научиться далеко и уверенно прыгать. Такое, на первый взгляд, простое и легкое упражнение, развивает силу, скорость, гибкость, ловкость, координацию и легкость движений.

**Основную роль в выполнении упражнения в длину играют:**

- мощное отталкивание;

- сохраненное в момент полета равновесие;

- правильное приземление.

Это упражнение подразумевает два варианта исполнения:

**Упражнения, помогающие улучшить результат:**

приседания со штангой;

подъемы на носки ног со штангой;

запрыгивания на какую-либо платформу;

ходьба гусиным шагом;

вращение стоп на 90 градусов в одну и в другую сторону.

**Техника прыжка в длину с места.**

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

**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.

**2.** **Повторить комплекс утренней гимнастики, учебник (В.И.Лях, Физическая культура, 10-11, Москва, «Просвещение», 2014) , рис.76, стр. 159.**

**3. Дом. задание: не засиживайтесь за компьютером, делайте перерывы, выполняйте физические упражнения.**