**Конспект урока № 98 «Прыжок в длину с разбега»**

Ф.И.О. преподавателя: Миляев Юрий Иванович.

Вид спорта: лёгкая атлетика; группа: 8 класс; возраст обучающихся: 13-14 лет.

Тема занятия: «Совершенствование специальной и прыжковой координации, для выполнения прыжка»

Вид занятия, его место в учебном процессе: практическое занятие, входящее в календарно-тематическое планирование 8-х классов на 2013-2014 год.

Место проведения учебно-тренировочного занятия: стадион МБОУ СОШ №3, прыжковый сектор.

Дата проведения: 16 мая 2014 года.

Необходимый инвентарь: рулетка, грабли, конусы, скакалка.

Характеристика группы: основная часть занимающихся, имеет среднюю физическую и специальную подготовку для дальнейшего совершенствования прыжковых навыков.

Цель занятия:

- определить функциональную подготовку учащихся, перед контрольными прыжками в длину с разбега.

Задачи учебно-тренировочного занятия:

- совершенствовать такой компонент ловкости, как синхронность прыжковых упражнений;

- закреплять умение правильного подбора разбега;

- повышать мобильность повторных упражнений;

- воспитывать устойчивую психику к сбивающимся факторам прыжка.

Методы выполнения упражнений: повторный, равномерный, поточный.

Методы объяснения упражнений: словесный, наглядный.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Деятельность преподавателя | Деятельность обучающихся | | Организационно-методические рекомендации |
| **Вводная часть – 3 минуты**  Цель: сформировать осмысленное отношение к тренировочной деятельности | | | |
| Приветствует учащихся, отмечает посещаемость, ставит задачи на УТЗ, отвечает на вопросы. | Строятся в одну шеренгу, приветствуют преподавателя, слушают. | | Создать психологическую установку и положительное эмоциональное состояние. |
|  | | | |
| **Подготовительная часть – 7 минут**  Цель: разогреть организм, повысить эластичность связок и суставов.  Задачи: настроить деятельность функциональных систем.  Методы подготовительного этапа учебно-тренировочного занятия:  - словесный;  - наглядный.  Критерии оценивания: ЧСС. | | | |
| **1.Учитель объясняет и контролирует разминочные упражнения:**  *1.1 Медленный бег.*  *1.2 Общие развивающие упражнения во время ходьбы:*  - руки вперёд-вверх, подняться на носки (вдох); опускаясь на всю ступню, руки через стороны вниз (выдох).  - руки на пояс. Наклоны головы влево, вправо и вперёд, 6 – 8 раз.  - руки на плечи. Круговые движения руками вперёд-назад, на каждый шаг, 6 – 8 раз.  - правая рука вверху, левая внизу. Рывки руками с их чередованием, 6 – 8 раз.  - круговые движения прямыми руками на каждый шаг, 6 – 8 раз.  - руки согнуты в локтях. Повороты туловища в сторону на каждый шаг, 6 – 8 раз.  - руки согнуты в локтях ладонями вниз. Касание колена одноименной ладони, 6 – 8 раз.  - руки согнуты в локтях и прижаты к корпусу. Касание колена разноимённого локтя, на каждый шаг, 6 – 8 раз.  - руки вытянуты перед собой, маховые движения ногами, с касанием разноимённой ладони, 6 – 8 раз.  - наклон туловища вперёд на каждый шаг, двумя руками касаться носка ноги, 6 – 8 раз.  - стретчинг.  *1.3 Специальные беговые упражнения в парах:*  - медленный бег с подскоком с вращением рук вперед, то же с вращением рук назад;  - медленный бег с захлёстом голени;  - медленный бег с высоким подниманием бедра;  - передвижение в стойке правым и левым боком приставным шагом с хлопком над головой;  - бег спиной вперед в стойке;  - бег на месте с максимальной амплитудой. По сигналу, вращение на месте и рывок 10 – 15 метров;  - ускорение 15-20 метров.  *1.4 Стретчинг:*  - ноги врозь. Руками дотянуться до земли. Держать состояние 15 сек;  - сделать широкий выпад вперёд на левую ногу. Согнуть правую ногу в коленном суставе и ухватить её за стопу левой рукой, правой рукой касаться пола. Держать состояние 10-15 секунд, то же на правой ноге;  - стоя на левой ноге, подтянуть правую ногу назад за голеностоп. Держать 15 секунд, то же сменив положение ног | | Обучающиеся выполняют упражнения.  Обучающиеся выполняют упражнения.  Обучающиеся выполняют упражнения. | Смотреть на кисти рук.  Наклон головы назад не выполнять.  Руки прямые, сжаты в кулаки.  Во время оборота рук, плечами касаться ушей.  При шаге левой ногой, корпус поворачивается вправо и наоборот (гимнастика для мозга).  Спина прямая.  Соблюдение дистанции.  Обязательное выпрямление после наклона.  Развитие мышц-сгибателей бедра, разгибателей голени и стопы.  Вращение выполнить активно.  Пятками касаться ягодиц.  Выпрыгивать, как можно выше.  Смотреть перед собой (при возвращении в оборону, развивать умение всегда видеть мяч)  Ускорение максимальное.  Максимальное растягивание мышц задней поверхности бедра и мышц-разгибателей туловища.  За счёт тяги рукой верхней части стопы усиливается растягивание мышц разгибателей бедра.  Растягивание мышц, сгибающих бедро, а также разгибающих голени и стопы. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Основная часть - 25 минут**  Цель:  - развивать прыгучесть и умение распределять центр тяжести тела;  - совершенствовать физическое развитие занимающихся и укрепить их здоровье.  Задачи:  - отработать элементы общей координации движения всех «фаз прыжка»;  - совершенствовать технику разбега, отталкивания, прыжка и приземления.  Методы основного этапа учебно-тренировочного упражнения:  - словесный;  - наглядный;  - поточный;  Критерии оценивания: техника выполнения элементов прыжка. | | |
| Учитель объясняет и контролирует выполнение заданий:  **Совершенствование техники разбега.**  1) Вспомнить основные фазы прыжка: разбег (разгон до максимума), толчок (прыгнуть как можно выше), полёт (чем выше траектория и компактнее группировка, тем дальше полёт), приземление (в зависимости направления падения зависит результат).  2) Бег с ускорением по дорожке, отталкиваясь на 8-10-ом шаге, с последующим пробеганием.  **Совершенствование техники отталкивания.**  1) С широкого шага толчковой ногой стать на всю ступню, на доску отталкивания.  2) Толчковой ногой поднять тело вверх, одновременно с маховой ногой и обеими руками.  **Совершенствование техники полёта.**  1) Полёт в шаге, через натянутую скакалку.  1) Полёт через скакалку после полного разбега.  **Совершенствование техники приземления.**  1) Приземление в положение «согнув ноги», руки вперёд.  **Совершенствовать прыжок в целом.** | Длина разбега зависит от величины максимальной скорости занимающегося.  Обучающиеся выполняют прыжковые упражнения.  Маховая нога согнутая в колене, выносится вперёд; руки поднимаются до уровня плеч. Толчковая нога после отталкивания некоторое время продолжает движение по инерции, а затем прыгун подтягивает её коленом вперёд к находящейся впереди маховой ноге.  Обучающиеся выполняют прыжки | Контролировать длину прыжков.  Равномерное распределение центра тяжести.  Прыжки выполнять ритмично, следить за положением спины.  Прыжки назад должны быть короче прыжков вперёд.  **Т.Б. Стопа толчковой ноги должна полностью встать на доску. Следить за последовательностью выполнения.**  Обращать внимание состояние детей, более слабо подготовленных к физическим нагрузкам (уменьшение количества прыжков). Подсчёт ЧСС.  **Т.Б. Прыжки выполняются по команде учителя, после полного освобождения прыжкового сектора.**  Прыжки поточно. Вопросы: 1.Два прыгуна в длину показали одинаковый результат. Как между ними распределяться места. **Преимущество отдают тому спортсмену, у которого второй результат лучше.** 2.После какой команды старшего судьи в прыжках в длину или высоту попытка засчитывается? **«Есть»** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Заключительная часть – 5 минут**  Цель: привести организм обучающихся в оптимальное функциональное состояние.  Задачи:  - краткий анализ достижений обучающихся;  - подведение промежуточных итогов;  - самооценка результатов деятельности обучающихся с оценкой преподавателя.  Методы заключительного этапа урока:  - словесный;  - наглядный;  - повторный.  Критерии оценки: восстановление всех систем организма обучающихся: привести в норму пульс, дыхание, цвет лица. | | |
| Учитель контролирует выполнение упражнений:  1) Рефлексия.  2) Объявление оценок за урок.  3) Задание на дом.  4) Соблюдение гигиенических требований (умывание). | Обучающиеся выполняют задания | Отметить, что было хорошо и на что обратить внимание.  Знать технику подбора разбега. |