ИХИ

КФ20. 01.11.21

Все вопросы по по эл.почте Buh0509@mail.ru тел.89831615111

Viber /Whats

Подготовиться к тестированию .

**Физическая культура**

**Легкая атлетика.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема урока** | **Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».** |
| **План урока** | **1.Подготовительная часть**  **Общие развивающие упражнения на месте.**  **2. Основная часть:**  **Игры дома.**  **3. Заключительная часть: упражнения на дыхание.** |
| **Задания на урок** | **1 Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений как на уроке. Разминку начинать сверху - голова, руки, туловище, ноги. Каждое упражнение повторить не менее 8-10 раз - ходьба на носках руки вверх, на пятках, круговые движения плечами, руками, смена положения рук, отведение согнутых, прямых рук, наклоны ,махи ногами, выпады**  **Последовательность обучения технике отталкивания.**  **2 Техника прыжка.**  ***Упражнение 1.*Исходное положение – толчковая нога и противоположная ей рука впереди, маховая нога и другая рука сзади. Движения отталкивания (на месте) с активным выведением бедра маховой ноги вперед – вверх.**  ***Упражнение 2.* Прыжки в длину с места толчком одной ноги с приземлением на обе ноги. Исходное положение – поставить толчковую ногу вперед примерно на 0,5–1 м от края прыжковой ямы (матов). Маховую ногу отставить назад на полшага. Из этого положения быстро вынести согнутую в колене маховую ногу и противоположную ей руку вперед – вверх и одновременно оттолкнуться другой ногой. Приземление осуществляется на две ноги.**  ***Упражнение 3.* То же, но с двух или трёх шагов. Исходное положение – толчковая нога впереди, маховая сзади.**  ***Упражнение 4.* Прыжки в «шаге» по кружкам, начерченным на земле (расстояние между кружками до 1,5 м).**  ***Упражнение 5.* Прыжки в длину с короткого разбега (с 2 – 6 беговых шагов) через горизонтальное препятствие (веревочку, планку, резиновую ленту и т.п.) на высоте 20 – 30 см и на расстоянии 1 – 1,3 м от места отталкивания.**  ***Упражнение 6.* Прыжки в длину с разбега с приземлением в «зоны», обозначенные (линиями) в прыжковой яме.**  ***Упражнение 7.* Прыжки в длину со среднего разбега (с 8 – 12 беговых шагов).**  **Полёт. Осуществляется в две фазы. В первой фазе выносится маховая нога вперёд, затем к ней подтягивается толчковая и обе ноги приближаются к груди. Во второй фазе - прогнуться в районе поясницы, выпрямляя колени и сменяя положение рук, затем резко согнуться, подав ноги и руки вперёд, стопы вытягиваются вперёд. Примерно за 0,5 м до приземления, ноги почти полностью выпрямляются, руки подаются вниз – назад. Это компенсаторное движение способствует лучшему разгибанию голеней перед приземлением и сохранению устойчивости. Угол вылета в момент отталкивания от планки - 20-26°. Приземление. Сгибая ноги в тазобедренном и коленном суставах, при нарастающем напряжении мышц, приземлиться в прыжковую яму.Мышцы разгибатели, растягиваясь, совершают уступающую работу, замедляя движение после соприкосновения с грунтом. Замедление движения происходит также за счёт упора стопами и деформации места приземления.**  **https://fsd.multiurok.ru/html/2020/04/21/s_5e9f425835be5/1426023_1.jpeg**    **3. Выполнить комплекс упражнений на дыхание – вдох на 2 счета, выдох на 4 счета.**  **Вдох на 4 счета, выдох на 2 счета. Повторить по 8 раз.** |
| **Ссылка на внешний дистанционный ресурс** | **https://multiurok.ru/files/distantsionnyi-urok-dlia-detei-s-ovz-zadaniia-s-mi.html** |
| **Домашнее задание** | **Выполнять ежедневно утреннюю зарядку. Выполнить упражнения: приседание - 15 - 20 раз в день, отжимания –10-15 раз.**  **Вставание в сед из положения лежа за 30 секунд (руки за голову). Выполнять 2 раза в день.** |
| **Рекомендации** | **Следить за дыханием, не перегружаться, стараться выполнять упражнения правильно, распределять нагрузку равномерно.** |

**Основная литература:**

* Матвеев В.И. Физическая культура. 10класс: учеб. для общеобразоват. учреждений; под ред. В. И. Ляха. – 7-е изд. – М. : Просвещение, 2019. – 237 с.

**Дополнительная литература:**

* Погадаев Г. И. Физическая культура. Базовый уровень. 10–11 кл.: учебник. – 2-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2014. – 271, [1] с.

**Интернет-ресурсы:**

* Единое окно доступа к информационным ресурсам [Электронный ресурс]. М. 2005 – 2018. URL: <http://window.edu.ru/>