

Тема урока: Челночный бег 4*9. Прыжки в длину с места.

Добрый день ребята, начинаем урок физической культуры в дистанционном режиме

1) Откройте тетрадь и запишите:· на полях число, классная работа, тему урока

Задание 1. Ознакомьтесь с текстом.

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. Мы разберем также и основные ошибки, а также способы их устранения. Кроме этого вы получите рекомендации по организации правильных тренировок.

Перед тем, как рассказать о технике выполнения прыжков в длину с места, давайте рассмотрим основные характеристики этого упражнения. Каждый человек еще со времен занятий физкультурой в школе знает, что упражнение выполняется благодаря одновременному отрыву от поверхности стартовой ног и необходимо в полете преодолеть максимально большую дистанцию.

После контакта с землей нужно выпрямиться и выйти из зоны приземления. После этого измеряется длина прыжка по перпендикуляру между крайней точкой отрыва и приземлением. Причем точка касания представляет собой ближайшее место приземления любой частью тела атлета. Для объективной оценки физической формы прыгуна созданы специальные нормативы для различных возрастных групп:

- **школьники в возрасте 8–10 лет** — 120–160 сантиметров;
- **школьники в возрасте 11–15 лет** — от 150 до 200 сантиметров;
- **мужчины и подростки в возрасте 16–30 лет** — от 200 до 240 сантиметров.



Рис. 106. Прыжки в длину с места