Учитель: Грищенко Николай Александрович

Предмет: физкультура

Класс: 7 класс

Дата проведения урока: 9 апреля 2020 года.

**Тема урока: Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики.**

**Прыжок в длину с разбега..**

**Цель урока: Повышение уровня подготовленности обучающихся при овладении технических элементов выполнения прыжков в длину.**

В первой части урока мы поговорим о правилах безопасности на уроке лёгкой атлетики и почему эти правила так важны. Важно внимательно отнестись к этим правилам, они помогут вам избежать травм и неприятных падений. Помните, что от вас зависит безопасность других учеников.

Самое первое правило для успешной и безопасной тренировки – это наличие спортивной формы. Это специальная спортивная одежда и обувь. Одежда должна соответствовать погоде и виду спортивной деятельности. А обувь не должна быть скользкой и не по размеру, шнурки должны быть завязаны.

Второе важное правило касается инвентаря. Нельзя пользоваться спортивным инвентарём без разрешения учителя. Спортивным инвентарём разрешено пользоваться по сигналу учителя, после чего его необходимо сдать. Относитесь к инвентарю бережно.

На занятиях будьте внимательны, слушайте учителя, не отвлекайтесь на разговоры с одноклассниками. Помните, что большинство столкновений и падений происходят по невнимательности. Тем более не следует толкаться намеренно. Помните, что толкнув друга в шутку, вы можете случайно нанести вред его здоровью!

Если вы вдруг все-таки почувствовали себя плохо или сильно ударились – обязательно скажите об этом учителю! Не продолжайте тренировку через силу, если чувствуете головокружение, тошноту или боль.

Подумайте и обсудите с одноклассниками, к чему может привести несоблюдение правил техники безопасности?

В первой части урока мы поговорим о правилах безопасности на уроке лёгкой атлетики и почему эти правила так важны. Важно внимательно отнестись к этим правилам, они помогут вам избежать травм и неприятных падений. Помните, что от вас зависит безопасность других учеников.

Самое первое правило для успешной и безопасной тренировки – это наличие спортивной формы. Это специальная спортивная одежда и обувь. Одежда должна соответствовать погоде и виду спортивной деятельности. А обувь не должна быть скользкой и не по размеру, шнурки должны быть завязаны.

Второе важное правило касается инвентаря. Нельзя пользоваться спортивным инвентарём без разрешения учителя. Спортивным инвентарём разрешено пользоваться по сигналу учителя, после чего его необходимо сдать. Относитесь к инвентарю бережно.

На занятиях будьте внимательны, слушайте учителя, не отвлекайтесь на разговоры с одноклассниками. Помните, что большинство столкновений и падений происходят по невнимательности. Тем более не следует толкаться намеренно. Помните, что толкнув друга в шутку, вы можете случайно нанести вред его здоровью!

Если вы вдруг все-таки почувствовали себя плохо или сильно ударились – обязательно скажите об этом учителю! Не продолжайте тренировку через силу, если чувствуете головокружение, тошноту или боль.

Подумайте и обсудите с одноклассниками, к чему может привести несоблюдение правил техники безопасности?

В первой части урока мы поговорим о правилах безопасности на уроке лёгкой атлетики и почему эти правила так важны. Важно внимательно отнестись к этим правилам, они помогут вам избежать травм и неприятных падений. Помните, что от вас зависит безопасность других учеников.

Самое **первое правило** для успешной и безопасной тренировки – это **наличие спортивной формы**. Это специальная спортивная одежда и обувь. Одежда должна соответствовать погоде и виду спортивной деятельности. А обувь не должна быть скользкой и не по размеру, шнурки должны быть завязаны.

**Второе** важное **правило касается инвентаря**. Нельзя пользоваться спортивным инвентарём без разрешения учителя. Спортивным инвентарём разрешено **пользоваться по сигналу учителя**, после чего его необходимо сдать. Относитесь к инвентарю бережно.

На занятиях **будьте внимательны, слушайте учителя, не отвлекайтесь на разговоры с одноклассниками**. Помните, что большинство столкновений и падений происходят по невнимательности. Тем более не следует толкаться намеренно. Помните, что толкнув друга в шутку, вы можете случайно нанести вред его здоровью!

Если вы вдруг все-таки почувствовали себя плохо или сильно ударились – **обязательно скажите об этом учителю**! Не продолжайте тренировку через силу, если чувствуете головокружение, тошноту или боль.

**Прыжки в длину** относятся к ациклическим упражнениям. Наибольших успехов в этом виде легкоатлетических прыжков достигают спортсмены высокого роста с относительно небольшим весом и хорошо развитыми скоростными и силовыми физическими качествами.

Движения спортсмена в прыжках в длину принято условно подразделять на четыре основные фазы: разбег, отталкивание, полет, приземление.

**Разбег**

В настоящее время ведущие прыгуны используют разбег длиной от 36 до 44 м (18-24 беговых шага

**Отталкивание**

Сложность в прыжках в длину состоит в способности спортсмена выполнить отталкивание на высокой скорости с последующим вылетом под углом 19-24°.

Характер постановки толчковой ноги на брусок во многом определяет степень проявления реакции опоры, величину потери скорости и угол вылета.

Эффективная организация движений в прыжках осуществляется при постановке ноги, почти выпрямленной в коленном (угол 175-178°) и тазобедренном (165-170°) суставах, под углом 65-70° на расстоянии 30-40 см

**Приземление**

Эффективность этой фазы прыжка во многом определяется характером выполнения группировки в конце полета. После группировки прыгун выводит стопы вперед, выпрямляет туловище и подает вперед таз. Перед касанием песка ноги практически выпрямлены в коленных суставах, а носки «взяты на себя». **Обе ноги приземляются на одной линии**. После касания ногами песка тело перемещается по прямой линии, чему способствует **мах руками вперед,** или же производится падение в сторону от нее.

Домашнее задание: прочитать учебник стр. 79

**Ответьте на вопросы:**

1. Назовите основные правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики.
2. Назовите фазы движения спортсмена в прыжках в длину.

**Не забывайте выполнять силовые упражнения**

Выполненное задание или фото отправьте через ИСОУ «Виртуальная школа»

через дневник.

**(Прикрепляем материалы следующим образом**:

1. Выбираем предмет «физкультура».
2. В графе «Домашнее задание» нажимаем на скрепку.
3. Нажимаем: выбрать файл.
4. Указываем на ваш файл, который находится на рабочем столе, и нажимаем: открыть.
5. Нажимаем: закрыть (ваше выполненное задание прикреплено).

Или на электронный адрес: **grishenkonikolaj@yandex.ru**

**Консультации по телефону: 8 960 6291060**

**Не забывайте выполнять силовые упражнения**

**Не забывайте о правилах гигиены. Мойте почаще руки. Соблюдайте правила самоизоляции.**