**Карта урока для организации занятий с использованием**

**электронного обучения и дистанционных образовательных технологий**

|  |  |
| --- | --- |
| **Учитель** | Хиркина В.В. |
| **Предмет** | Физическая культура |
| **Класс** | 4-а |
| **Дата проведения урока** | 12.05.2020 |
| **Тема урока** | Совершенствование техники прыжка с места |
| **Тип урока** | WhatsApp <https://chat.whatsapp.com/D1vSHOuOSU7AnpkCmpsntV> |
| **Задания** | |
|  | 1.Теоретический материал для самостоятельного изучения  Прыжки в длину позволяют развивать скоростные и силовые показатели.  **Виды прыжков в длину**  Есть несколько вариантов выполнения упражнения:   1. С места; 2. С разбега.   Прыжки осуществляются по одному и тому же принципу, но имеют свои особенности. Например, при прыжке с места необходимо правильно выбрать точку старта (точку отталкивания).  **Техника выполнения прыжка в длину с места**  Правильное выполнение упражнения гарантирует безопасность спортсмена и помогает избежать травмы. Выделяют следующие фазы прыжка в длину с места:  1.     **Подготовка перед отталкиванием**. Принятие исходного положения – важный этап, так как оно позволяет сконцентрироваться и собрать все силы. Начальной фазой здесь является линии старта.   * Встать у стартовой точки, расставить ноги на ширину плеч; * Немного отвести руки за спину, согнуть в локтях и опустить вниз; * Согнуть ноги в коленном и тазобедренном суставах, расположить первые по уровню носков; * Не отрывать стопы от земли, зафиксировать положение.   2.     **Отталкивание.** Производится сразу после подготовки. Задерживаться нельзя, потому что прыгнуть дальше не получится. Это связано с тем, что на первом этапе тело начинает инерционное движение.   * Сделать резкий выпад руками вперед; * Подтянуть тазобедренные суставы; * Разогнуть колени; * Резко оторваться от земли.   3.     **Полет и приземление**.   * Вытянуть тело по прямой линии, плавно разогнуть колени; * Перед приземлением опустить руки, стопы вынести вперед; * Аккуратно приземлиться на землю, согнув немного колени для поддержания равновесия; * Выпрямиться при посадке.   Есть два важных правила, которые помогают прыгнуть как можно дальше: нужно держать тело под углом 45 градусов и нельзя приземляться на ровные стопы и ноги.  Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с места. 8-й класс |
|  | **Особенности прыжка в длину с места**  Упражнение необходимо выполнять в специально оборудованном секторе. Обувь не должна скользить по покрытию. Длина прыжка замеряется от точки отталкивания до точки приземления. При этом учитываются следы, оставленные не только ногами, но и любой другой частью тела.  **Типичные ошибки**  Многие спортсмены неправильно выполняют прыжки в длину. Самая распространенная ошибка – ***заступ***. Он заключается в пересечении линии, предназначенной для толчка. Другая ошибка – ***совершение прыжка с подскоком.*** Среди новичков распространено мнение, что перед непосредственным прыжком почему-то нужно подскочить на обеих ногах. Еще одна погрешность – маленькая амплитуда движений руками. В этом случае нужно отрабатывать махи, иначе получится прыжок не в длину, а в высоту. Если исключить эти недочеты, то длина прыжка сразу увеличится на несколько сантиметров. |
|  | 2.Практическая работа  Попробовать выполнить несколько прыжков с места |

Вопросы можно задать по адресу электронной почты wikahirkina@mail.ru или в мессенджерах: WhatsApp (№ 8-928-289-77-95)

с 10.20 до 10.50 (*время фактического проведения урока*),

с 12.30 до 13.00 *(часы неаудиторной занятости,* *проведение индивидуальной*

*консультации)*

Выполненное практическое задание необходимо предоставить в любом доступном формате (скан, фотография, документ MS Word):

* письмом на адрес электронной почты для обратной связи;
* сообщением в WhatsApp № 8-928-289-77-95

При отправке ответа в поле «Тема письма» и названии файла укажите свои данные: **класс,** **учебный предмет, фамилию, имя и отчество.**