**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 работаПопробовать 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.**