

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КЕМЕРОВСКОЙ ОБЛАСТИ**  
Государственное профессиональное образовательное учреждение  
**«БЕЛОВСКИЙ МНОПРОФИЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»**

**Методическая разработка**  
учебного занятия  
по дисциплине «Физическая культура»

**ТЕМА: ТЕХНИКА ПРЫЖКА В ДЛИНУ С МЕСТА**

Разработал:  
преподаватель физической культуры  
Соломатова Галина Николаевна

Белово  
2018

## Методическое обоснование

Методическая разработка показывает, как правильно разработать и провести урок по виду программы «Легкая атлетика»,

Легкая атлетика (Королева спорта) – один из старейших и испытанных видов спорта по укреплению здоровья.

В современной жизни, занятия физическими упражнениями направлены не на достижение высоких результатов, а на повышение их оздоровительного влияния на широкие массы населения. Физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры

Занятия легкой атлетикой помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, уверенность в себе, чувство коллективизма.

Легкая атлетика является одним из средств физического развития и воспитания молодежи. Для нее характерны разнообразные движения; ходьба, бег, прыжки. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

Таким образом, уроки физической культуры повышают мотивацию к занятиям физической культурой, стремление к здоровому образу жизни, пробуждают интерес к самосовершенствованию. Во время уроков приобретаются компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, происходит овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями, расширяется двигательный опыт посредством овладения новыми двигательными действиями, формируются адекватная самооценка личности, нравственное самосознание, мировоззрение, коллективизм, развивается целеустремленность, уверенность, выдержка, самообладание.

Данный урок проходит в форме практического занятия.

Урок проходит в три этапа. : подготовительный, основной, заключительный.

В ходе урока обучающиеся получают полную разминку, слушают инструкцию преподавателя о теоретических основах техники выполнения прыжка и правилах техники безопасности, наблюдают за преподавателем, который демонстрирует выполнение прыжка. Обучающиеся выполняют пробные прыжки и прыжки «на оценку». Заканчивается урок расслабляющей разминкой, подведением итогов и построением.

Основные методы и образовательные технологии, используемые на уроке: личностно-ориентированная, здоровьесберегающая

технологии; методы - индивидуальный, групповой, фронтальный, словесный, наглядный, практический.

**Цель данного занятия:** Формирование умений выполнения техники прыжка в длину с места, через закрепление теоретических знаний и техники безопасности .

**Задачи:**

1. Совершенствовать технику прыжка в длину с места.
2. Развивать быстроту, ловкость и координацию движений.
3. Способствовать развитию физических качеств, совершенствованию функциональных возможностей организма, укреплению индивидуального здоровья.

**Планируемый результат:** все обучающиеся должны овладеть техникой выполнения прыжка в длину с места.

.

## Технологическая карта учебного занятия

**Группа № ОП-16**

**Урок физической культуры**

**Тема урока: Техника прыжка в длину с места. Совершенствование техники прыжка в длину с места**

**Цель урока:**

Формирование умений выполнения техники прыжка в длину с места, через закрепление теоретических знаний и техники безопасности .

**Задачи:**

1.Совершенствовать технику прыжка в длину с места.

2.Развивать быстроту, ловкость и координацию движений.

3.Способствовать развитию физических качеств, совершенствованию функциональных возможностей организма, укреплению индивидуального здоровья.

**Тип урока:** комбинированный.

**Метод проведения:** индивидуальный, групповой, фронтальный, словесный, наглядный, практический.

**Инвентарь:** рулетка, гимнастические маты.

**Место занятий:** спортивный зал.

Часть урока	Содержание	Дозировка, мин	Организационно-методические указания
-------------	------------	----------------	--------------------------------------

о ка				
1	Вводная часть	15	Деятельность преподавателя	Деятельность обучающихся
	Построение. Приветствие. Проверка присутствующих и готовности к занятию. Задача урока.	1 2	Проверка наличия формы и спортивной обуви.	Строевые упражнения, выполнения команд. Доклад физорга о количестве обучающихся в группе.
	Ходьба с переходом на легкий бег	3	Ознакомление обучающихся с целью и задачами урока. Настроить на урок. Подготовка организма обучающихся к работе. Преподаватель обращает внимание обучающихся на постановку стопы: приземление должно быть бесшумным.	Анализ имеющихся данных с предыдущих занятий: (прыжок с места, ускорение) - бег по кругу - бег приставными шагами (правым и левым) - бег с высоким подниманием бедра - бег с захлестом голени назад - бег с ускорением
	Ходьба с восстановлением дыхания	2  7	Следит за правильным выполнением упражнений и частотой дыхания.	- руки за голову, ходьба на носочках - руки на пояс, ходьба на пятках - руки в стороны, ходьба на внутренней стороне стопы, на внешней.. - ходьба, полуприсед, присед полный,

	Разминка		<p>Все упражнения разминки выполнять по 6-8 раз.</p> <p>Упражнения выполняются на месте.</p> <p>При выполнении упражнений разминки осуществляется анализ правильности выполнения упражнений, соблюдается интервал между обучающимися.</p>	<p>руки за голову</p> <p>Комплекс упражнений для плечевого пояса</p> <p>Комплекс упражнений на тазобедренный сустав.</p> <p>Комплекс упражнений для поясничного отдела позвоночника.</p> <p>Комплекс упражнений на гибкость.</p> <p>Комплекс упражнений на растяжение ног- выпады в сторону, вперед.</p> <p>Комплекс упражнений на коленный сустав.</p> <p>Комплекс упражнений на голеностопный сустав.</p> <p>Комплекс упражнений на мышцы шеи.</p>
2	Основная часть	25		
	1.Совершенствование прыжка в длину с места.		<p>Беседа с обучающимися по выполнению прыжка в длину с места. ( теоретические сведения).</p> <p>Показ выполнения техники прыжка с места преподавателем.</p>	<p>Показ выполнения прыжка с места физоргом,</p> <p>Пробные прыжки обучающимися, с соблюдением теоретических знаний и техники безопасности</p>

	2.Выполнение упражнений ( на оценку)		Отслеживание выполнение прыжков в длину с места, с записью в журнал	Обучающиеся выполняют прыжки с места на «оценку».
3	Заключительная часть	5		
	1.Построение	1	Комплекс упражнений.	Выполнение упражнений.
	2. Растяжка, восстановление дыхания.	2		
	3.Подведение итогов урока	1		
4. Рефлексия (самооценка урока).			Обучающиеся повторяют хлопками заданный ритм, отвечают на вопросы. Определяют свое эмоциональное состояние на уроке Построение обучающихся, переход к спокойному состоянию, выполнение простых упражнений.	
	4.Домашнее задание	1	Подведение итогов, указание на недостатки Задание на дом.	

				Запоминание домашнего задания.
	Организованный уход из зала.			



## Самоанализ учебного занятия

Группа ОП-16

Кол-во присутствующих 22

Кол-во по списку 22

Тема урока Выполнение техники прыжка в длину с места

Тип урока: комбинированный

Структура комбинированного урока.

- 1) Организационный этап.
- 2) Постановка цели и задач урока. Мотивация учебной деятельности обучающихся.
- 3) Актуализация знаний.
- 4) Первичное усвоение новых знаний.
- 5) Первичная проверка понимания.
- 6) Первичное закрепление.
- 7) Контроль усвоения, обсуждение допущенных ошибок и их коррекция.
- 8) Информация о домашнем задании.
- 9) Рефлексия (подведение итогов занятия).

Группа «23.02.01 - Организация перевозок и управление на транспорте ( по видам )».

В группе 6 юношей, 16 девушек на уроке присутствовало 22 человек. Все имеют основную медицинскую группу допуска.

Изучение самооценки обучающихся показали, что основная масса уверена в своих силах и чувствуют свою значимость. Эмоционально – волевые качества можно охарактеризовать как устойчивые .

Обучающиеся участвуют в различных соревнованиях, проводимых в техникуме. Семь человек из группы участвовало в сдаче ГТО: одна-золото, двое получили серебряные знаки и один бронзовый знак ГТО.

Многие юноши и девушки посещают тренажерные залы по месту жительства.

В группе благоприятная психологическая обстановка, межличностные отношения добрые и благоприятные. Между детьми и преподавателем налажен хороший контакт.

На уроках обучающиеся активны, хорошо воспринимают материал. Не все обучающиеся обладают умением выполнять упражнения по рассказу преподавателя. Многим требуется показ.

Группа в целом дружная, с хорошим потенциалом. Обучающиеся умеют работать совместно. Группа проявляет высокую заинтересованность в успехе, стойко преодолевает трудности. При решении коллективных задач быстро ориентируются, находят общий язык.

Данный урок рассматривается в разделе уроков «Лёгкая атлетика», по теме «Выполнение техники прыжка в длину с места». Урок тесно связан с предыдущими темами и является логическим продолжением в изучении данной темы.

**Цель урока:** . Формирование умений выполнения техники прыжка в длину с места, через закрепление теоретических знаний и техники безопасности .

**Задачи урока:**

- *Образовательные:*

1) Совершенствовать технику прыжка в длину с места.

- *Развивающие:*

1) Развивать быстроту, ловкость и координацию движений.

- *Воспитательные:*

1) Способствовать развитию физических качеств, совершенствованию функциональных возможностей организма, укреплению индивидуального здоровья.

**Планируемые образовательные результаты:**

Обучающиеся должны правильно выполнять технику прыжка в длину с места.

Содержание урока соответствует возрастным особенностям обучающихся. Урок начался вовремя с построения и сообщения задач. Ясно и четко были объявлены цели и задачи урока, сделан акцент на то, как поставленные задачи взаимосвязаны с изученным ранее материалом. Построение урока соответствовало дидактическим принципам (от простого к сложному).

На первом организационном этапе была поставлена проблемная ситуация и выбраны средства для ее решения. Проведена психофизиологическая подготовка организма занимающихся к предстоящей нагрузке. Подготовительная часть урока длилась 15 минут, общеразвивающие упражнения проводились в движении, в процессе выполнения которых были задействованы все группы мышц. Мною был использован метод рассказа и показа. В подготовительной части упражнения выполнялись поточным методом с использованием всей полезной площади площадки.

Основная часть урока продолжалась 25 минут. При переходе к основной части урока были использованы дыхательные упражнения, которые способствовали восстановлению дыхания и одновременно

решали немаловажную оздоровительную задачу, развитие дыхательной мускулатуры. При выполнении задач обучающиеся совершенствовали навыки прыжков, которые применялись в разминке.

В процессе проведения основной части урока мною были использованы основные принципы организации деятельности: - принцип опоры на индивидуальные особенности каждого обучающегося, - принцип саморазвития, - принцип целостности был применен при решении воспитательных задач, где поощрялись позитивные возможности каждого ученика, - принцип гуманных отношений - доброжелательный тон, взаимопонимание, содействие обучающегося в разрешении поставленной задачи. Считаю, что объяснение активизировало продуктивную мыслительную деятельность путем создания у обучающихся тактической ситуации с последующими предложениями по ее разрешению, т.е. целостного практического показа группы учеников в медленном, а затем в быстром темпе.

Длительность заключительной части урока 5 минут, где были использованы упражнения на восстановление. Подведены итоги урока с анализом выполнения поставленных задач. На протяжении всего урока мною использовались методы стимулирования и мотивации. Стилль общения с обучающимися доверительный, построен на взаимном уважении. Обучающиеся между собой проявляли находчивость, умение взаимодействовать в парах. При решении воспитательной задачи я уделяла внимание на дисциплину, взаимодействие в коллективе при выполнении групповых упражнений. Старалась создать доверительную обстановку для развития такого качества, как уверенность в себе. Индивидуальная работа прослеживается через планирование нагрузки, которая соответствует данному этапу подготовки. Осуществлению контроля по предупреждению и исправлению ошибок. В содержании урока применялись разнообразные упражнения, с помощью которых были решены все поставленные задачи. Задачи урока работают на перспективу и в дальнейшем будут использованы в других темах «лёгкой атлетики». Обучающиеся проявили себя, как дисциплинированный коллектив, показали хорошие результаты.

Считаю, что основные задачи, поставленные на уроке, достигнуты.

#### **Список литературы:**

1. Легкая атлетика. Учебное пособие. 6-е издание 2009 А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук Москва, «Академия»
2. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. – *Лёгкая атлетика: критерии отбора.*-М.: Терра-спорт, 2000.-240 с.
3. Озолин Н.Г., Травин Ю.Г. – *Педагогические основы методики обучения легкоатлетическим упражнениям.*- М., 1998.- 79 с.

**Рекомендации по технике безопасности и охране труда на занятиях по легкой атлетике**

1. Занятие по прыжкам в длину с места проводить в спортивном зале
2. Проверять наличие спортивной формы у обучающихся
3. Готовить помещение к уроку, соблюдать чистоту и порядок
4. Использовать только исправное спортивное оборудование
5. Убрать лишние снаряды (стартовые колодки, барьеры, стойки и другой инвентарь не нужный на данном занятии).
6. Проводить интенсивную разминку ( для разогревания мышц)
7. Проводить инструктаж по технике безопасности с росписью в журнале
8. Обеспечить меры безопасности обучающихся, страховку обучающихся при выполнении упражнений
9. Организовать деятельность обучающихся ,освобожденных от урока физической культуры.

**Критерий оценки**

**Оценка 5-** упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно. обучающий показал знания технику прыжка с места, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей. Результат для (юн.) -230 см., дев.185 см.

**Оценка 4-** упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, в прыжка в длину с места показали, недостаточно уверенно умеют пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результата. Результат для юн.- 210 см., для дев. 170 см..

**Оценка 3-** упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки. Результат выполнения юн. 195 см, дев. 160 см.

**Техника выполнения прыжков в длину с места**

(теоретические знания)

Прыжки в длину с места чаще всего используются в качестве тренировочных упражнений. В спорте прыжок выполняется с соблюдением некоторых условий техники: группировка мышц ног и подготовка к отталкиванию; толчок ногами; движение тела в воздухе; приземление на поверхность. При подготовке к отталкиванию атлет становится перед линией толчка, при этом ноги расставляются на ширину плеч. Затем руки поднимаются вверх, ноги - на носки, а корпус прогибается в пояснице. Вслед за этим быстро опускаются и отводятся назад руки, пятки - на поверхность пола, сгибаются в коленях ноги, верхняя часть туловища наклоняется вперед. После такой группировки происходит процесс отталкивания. Толчок необходимо производить в тот момент, когда туловище по инерции движется вниз, происходит

разгибание в тазобедренных суставах, а руки выносятся по направлению движения. Затем разгибаются колени, а голеностопные суставы сгибаются. Процесс отталкивания завершается отрывом стоп от поверхности пола. После совершения отталкивания необходимо выпрямить тело и держать его в ровном состоянии до момента приземления. Перед опусканием на плоскость необходимо согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди, а руки и стопы отвести вперед. За несколько сантиметров до земли ноги резким движением выпрямляются вперед. Это действие увеличивает длину прыжка. В момент приземления сгибание коленей ног должно быть с сопротивлением. После завершения прыжка спортсмен выпрямляется и уходит с места приземления. Процесс движений в прыжках в длину с разбега определяется четырьмя факторами: скоростью разбега; силой отталкивания; полетом корпуса; результативностью приземления. В легкой атлетике техника отталкивания в прыжках одинаковая. Существуют прыжки в длину с разбега, которые в полетной фазе позволяют сгруппировать тело в трех вариациях выполнения: «Согнув ноги» - согнутые сильно ноги и поднятые высоко колени перед корпусом. «Ножницы» - беговые движения ногами в воздухе. «Прогнувшись» - прогиб корпуса в грудной части спины. Успешное завершение прыжка с разбега во многом зависит от степени разгона. Он должен состоять из двадцати беговых шагов. При меньшем количестве шагов не развивается максимальная скорость. Следовательно, длина прыжка будет небольшой. Выполняя прыжки в длину, в момент полета необходимо следить за равновесием и стремиться поднять тело как можно выше. Во время приземления не следует задирать подбородок, так как из-за этого ломается динамика прыжка, фаза полета и снижается результат



Рис. 106. Прыжки в длину с места

## Подготовка к прыжку (отталкиванию)

Это первый этап, который подразумевает принятие начальной позиции. Это важная фаза, так как во многом именно от нее зависит сила толчка и общий результат упражнения. Чтобы занять правильную позицию вы должны выполнить следующие действия:

1. Станьте у стартовой линии.
2. Ноги должны располагаться на уровне плечевых суставов.
3. Поднимите руки и одновременно приподнитесь на носки, прогибая поясницу.
4. Руки опускаются вниз и слегка отводятся назад. Локтевые суставы необходимо согнуть, чтобы появилась возможность выдвинуть тело вперед.
5. Ноги ставятся на все стопу.
6. Сгибайте коленные и тазобедренные суставы так, чтобы они оказались на уровне носков.

### Отталкивание

Этот этап необходимо выполнять сразу после предыдущего без остановки в тот момент, когда тело еще движется вниз по инерции, а тазобедренные суставы уже начали разгибаться. Выбрасывайте руки вперед по направлению прыжка. Рассмотрим вторую фазу техники выполнения прыжков в длину с места более подробно:

1. Резко выбрасывайте руки вперед.
2. Подтягивайте вперед тазобедренные суставы.
3. Разгибайте коленные суставы.
4. Взрывным движением отрывайте стопы от земли.

### Полет и приземление

Когда атлет находится в воздухе, необходимо подтянуть коленные суставы к груди, а тело вытянуть в прямую линию. Когда стадия полета завершается, руки необходимо опустить, а стопы вынести вперед. После этого происходит контакт с землей и атлет приземляется. Вот

все движения, которые необходимо выполнять прыгуну во время полета и приземления:

1. При контакте с землей необходимо вывести руки вперед, чтобы было проще удерживать равновесие.
2. Коленные суставы сгибаются, чтобы приземление было упругим и тем самым снижается нагрузка на суставно-связочный аппарат.
3. Когда атлет приземлился, он должен выпрямиться и покинуть зону выполнения упражнения.

Здесь необходимо дать небольшое пояснение, если вы хотите добиться максимальных результатов. Помните, что приземляться на распрямленные ноги категорически запрещено, так как может привести к получению травмы коленных суставов. Также вам следует сначала отработать все рассмотренные нами этапы техники выполнения прыжков в длину с места отдельно. После этого объедините их и переходите к тренировке всего упражнения в целом.



## КОМПЛЕКС ОРУ ( Общеразвивающие упражнения)

### 1 упражнение

руки на поясе;  
плечам;  
вверх;  
3 –руки к плечам;  
И.П.

И.П. – О.С.

1 – руки к  
2– встать на носки, руки

4-8 раз

4 – вернуться в

### 2 упражнение

стороны;  
1-4- вращение предплечьями внутрь;  
5-8- вращение предплечьями наружу.

И.П. – О.С., руки в

4-8 раз

### 3 упражнение

стороны;  
вперед;

И.П. – О.С., руки в

1-4- круговые вращение руками  
5-8- круговые вращение руками назад.

4-8 раз

### 4 упражнение

ширине плеч, руки за головой;  
вправо;

И.П. ноги на

1, 2 –поворот туловища  
3, 4 – поворот туловища влево.

4-8 раз

### 5 упражнение

И.П. – ноги врозь, руки вверху в замке;  
1 – 2 – наклон туловища вправо;  
влево.

3 – 4 – тоже

4-8 раз

### 6 упражнение

стойка ноги врозь, руки на поясе;

И.П. – широкая

1 – наклон к правой

4-8 раз

ноге;  
вперед;  
3– наклон к левой ноге;

2- наклон

4-И.П.

### **7 упражнение**

правую ногу, руки на колене;  
положении выпада;

ИП - выпад на

1-3 – пружинистые движения в  
4 – поворот в выпад на другую ногу.

4-8 раз

### **8 упражнение**

руки за головой.  
2 - ИП.

И.П. – О.С.,

1 – приседание;

15-20 раз

### **9 упражнение**

Прыжки на месте по звуковому сигналу поворот на 180<sup>0</sup>

10 раз