

Сценарий урока в 3 классе

Урок № 11. Прыжок в высоту с прямого разбега

Перечень вопросов, рассматриваемых в теме:

история прыжков;

первые чемпионаты мира по прыжкам в высоту;

различные виды прыжков;

правильное приземление.

Урок посвящён прыжку в высоту, технике его верного выполнения, а также тренировке прыжка с прямого разбега.

Глоссарий

Планка – это линия, которую необходимо преодолеть при прыжке в высоту.

Приземление – это процесс, происходящий после преодоления планки спортсменом.

Спортивный мат – полотно, смягчающее приземление прыгуна.

Толчковая нога – это нога, которой ты отталкиваешься при прыжке, в беге ты её выставляешь вперед и отталкиваешься, делая первый шаг.

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/main/226557/>

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ

Первое упоминание о спортивных соревнованиях по прыжкам в высоту относится к 19 веку.

В хрониках 19 века упоминается имя прыгуна Карла Мюллера из Берлина. По свидетельству очевидцев, он был человеком сильным, ловким и легко перепрыгивал высоту, достигавшую ему до подбородка. Но никто не измерял, на какой высоте находился подбородок Карла Мюллера.

Прыжки в высоту быстро распространились по Европе. Особенно много их поклонников оказалось в Англии. И там, на первых официальных соревнованиях в 1864 году, победитель Роберт Мейч прыгнул в высоту на 1 м 67,4 см.

Уже на играх первой Олимпиады 1896 года были разыграны медали в прыжках в высоту. Дальнейшая история этой дисциплины позволяет выделить три периода, связанных с тремя стилями прыжков.

Перешагивание (ножницы)

Является наиболее простым и доступным из всех способов прыжка в высоту. Он не требует дорогого инвентаря, специальных поролоновых матов, так как прыгун осуществляет приземление на ноги (прежде всего маховую), и может прыгать в яму с песком. При выполнении прыжка разбег осуществляется наискосок к линии планки со стороны маховой ноги, отталкивание производится дальше от планки ногой.

Перекидной

Этот способ, чем-то похож на запрыгивание на лошадь. При прыжке этим способом спортсмен при разбеге, отталкивается ближней к планке ногой и приземляется на маховую ногу. При переходе через планку последовательно маховой, а затем толчковой ногой, при согнутом положении тела и глубококом «нырке» головой вниз за планку центр масс тела проходит ниже планки.

Фосбери-флоп

При прыжке этим способом спортсмен разбегаются наискосок по широкой дуге со стороны маховой ноги так, чтобы в процессе отталкивания создать вращающий момент для разворота тела спиной к планке. Во время отталкивания дальней от планки, толчковой ногой, таз разворачивается, и, взлетая вверх, спортсмен поворачивается спиной к планке, последовательно перенося через планку части тела. При выполнении правильного перехода планки, плечи опускаются за планку с одной стороны, а ноги удерживаются с другой. Когда таз также пройдет над планкой, тазобедренные суставы быстро сгибаются и ноги выпрямляются. Прыгун падает на спину, ноги прямые.

Мы с вами познакомились с видами прыжков в высоту. Но с чего же начать тренировку? В первую очередь со знакомства с техникой!

Техника прыжка в высоту состоит из разбега, отталкивания, полета и приземления. Задача прыгуна – прыгнуть как можно выше, а точнее преодолеть планку, установленную на наиболее большом расстоянии от земли.

А для того, чтобы правильно приземлиться, спортсмен должен после перехода через планку, выпрямить туловище и поднимая руки вверх, приземлиться сначала на маховую ногу боком к планке, а затем и на толчковую.

Что же нужно воспитать в своем характере чтобы стать настоящим спортсменом? Конечно, каждый атлет должен воспитывать в себе целеустремленность, выносливость, огромную силу воли, должен избавляться от лени, уметь справляться со скукой, быть самостоятельным и очень дисциплинированным.

ПРИМЕРЫ И РАЗБОР РЕШЕНИЯ ЗАДАНИЙ ТРЕНИРОВОЧНОГО МОДУЛЯ

1. Единичный / множественный выбор.

Выберите верное высказывание:

Техника прыжка в высоту состоит из разбега, отталкивания, полета и приземления.

Техника прыжка в высоту состоит из разбега, прыжка, полета и приземления.

Техника прыжка в высоту состоит из разбега, отталкивания, полета и падения.

Решение:

2. Филворд.

Найдите термины, подходящие к теме урока.

П	Л	А	Н	К	А
Р	Ф	Е	О	М	Я
Ы	А	П	Ж	А	М
Ж	Р	Т	Н	Щ	И
О	Г	И	И	Й	Л
К	Щ	Ж	Ц	Е	Щ
Х	Й	О	Ы	А	Г
С	И	Л	А	Ы	Н