**Конспект тренировочного урока по легкой атлетике для учащихся 7 класса**

**с использованием ИКТ - технологий, проведенного учителем физической культуры МКОУ лицея №2 города-курорта Железноводска Рудовой Н.А.**

**Тема: «Совершенствование техники прыжков в длину с разбега»**

**Задачи тренировочного занятия:**

1. Углубить представления занимающихся об эффективной технике выполнения прыжков длину с разбега и путем использования ИКТ-технологий и мультимедийного сопровождения.
2. Содействовать формированию индивидуальной техники выполнения основных элементов прыжка в длину способом «согнув ноги», в том числе, сочетанию разбега с отталкиванием ногой и согласованной работой рук, технике приземления.
3. Содействовать развитию скоростно-силовых и силовых качеств занимающихся при выпол-нении подводящих упражнений для освоения техники прыжков в длину.

**Инвентарь и оборудование**: спортивный зал, гимнастические маты, барьеры 2-3 шт., компью-тер, проектор, экран, слайды.

**План занятия**

*Подготовительная часть – 15 минут*

1. Упражнения в ходьбе и беге -2 мин.
2. Общеразвивающие упражнения -8 мин.
3. Специальные подготовительные упражнения для подготовки суставно-связочного аппарата к выполнению прыжковой нагрузки – 5 мин.

*Основная часть - 25 минут*

1. Использование ИКТ-технологий для анализа разновидностей прыжков в длину с разбега -3 мин
2. Проведение занятия по плану: поэтапное решение задач тренировочного занятия и реализация методики обучения прыжкам (см. таблица).
3. Демонстрация слайдов по технике выполнения отдельных фаз прыжков в длину для исправления ошибок в технике движения.
4. Совместный со студентами анализ техники выполнения и назначение специальных упражнений, применяемых в подготовке прыгунов в длину и прыгунов тройным прыжком (по Н.Г. Озолину) (слайды с рисунков).
5. Выполнение подготовительных и подводящих упражнений (по Н.Г. Озолину) для развития физических качеств занимающихся

*Заключительная часть – 5.*

1. Упражнения на релаксацию, дыхание.

2. Подведение итогов занятия.

3. Домашнее задание: найти в Интернете и других источниках информации наглядный материал для создания слайдов и иных наглядных пособий по различным видам легкой атлетики.

**Конспект основной части - урока**

Прежде чем приступить к обучению технике прыжка в длину, необходимо пройти хорошую спринтерскую и прыжковую подготовку, которая обеспечит стабильность разбега и умение сочетать его с мощным и быстрым отталкиванием.

***Задание* 1. *Углубить представления занимающихся об эффективной технике выполнения прыжков длину с разбега.***

Решается эта задача с помощью краткого рассказа о технике прыжка, объяснения и просмотра с помощью мультимедийного сопровождения фотографий, кинограмм, видеофильмов, плакатов и, наконец, показа техники прыжков в длину с разбега в целом.

***Задание 2. Совершенствование техники согласования движений рук и ног при отталкивании с использованием разнообразных подводящих упражнений в следующей последовательности:***

- имитация движений ног при отталкивании на месте с активным выведением таза вперед, а в момент окончания отталкивания — подъем колена маховой ноги;

- имитация подъема таза вверх из положения лежа с опорой на пятку ноги о пол;

- имитация сочетания движения рук и ног при отталкивании.

При этом одновременно с махом свободной ногой поднимаются руки вперед — вверх, причем одноименная толчковой ноге рука поднимается выше, обеспечивая равновесие с поднятым бедром маховой ноги;

- то же упражнение, но с отталкиванием с одного шага;

- доставание предмета бедром маховой ноги после имитации отталкивания;

- поточные прыжки в шаге, отталкиваясь толчковой ногой через шаг, затем — через три шага;

- прыжки в шаге через планку или барьер высотой 40—60 см с трех беговых шагов;

- прыжки с 3—5 шагов разбега с запрыгиванием в положении «шага» на возвышение («коня», бревно, стопку матов, возвышения и другие спортивные снаряды и приспособления).

При выполнении перечисленных упражнений необходимо добиться полного выпрямления толчковой ноги и быстрого маха другой ногой вверх. Толчковая нога ставится на место отталкивания ближе проекции ОЦТ на всю стопу или перекатом с пятки на носок.

В момент отталкивания рука, противоположная маховой ноге, должна активно выноситься вперед — вверх и внутрь для удержания прямолинейности полета (слайд 1.).

Слайд 1. Прыжки на возвышение

**Задание 3. *Закрепление навыка выполнения разбега в сочетании с отталкиванием, подбор индивидуальной длины разбега (с учетом особенностей физической подготовки учащихся и выработки индивидуального стиля выполнения прыжка в длину с разбега )***

Средствами для решения этой задачи являются:

- прыжки «в шаге» с различной скоростью движения и приземлением на маховую ногу;

- прыжки в длину с 2—5 шагов разбега с ускоренной и активной постановкой толчковой ноги на место отталкивания;

- пробегание по разбегу 6—10 беговых шагов с обозначением отталкивания;

- прыжки с гимнастического мостика с 5—6 шагов разбега;

- прыжки в шаге с 5—6 шагов разбега через низкий барьер или планку;

- прыжки в длину с короткого и среднего разбега.

При овладении техникой изучаемых упражнений необходимо следить за ускорением ритма на последних шагах разбега, слитностью разбега и отталкивания, а длина последнего шага должна быть несколько короче предыдущего.

Заступ – переступание прыгуном в длину и тройным прыжком ногой бруска для отталкивания.

***Задание 4.* Совершенствование техники приземления**

Для совершенствования техники обучения приземлению в первую очередь необходимо повторить прыжки с места. При этом следует обратить внимание на подтягивание коленей вперед—вверх и активное выбрасывание ног далеко вперед при приземлении. Для лучшего вынесения ног вперед можно сделать отметку или положить на это место ленту (веревку) и дать задание при приземлении посылать ноги за отметку (слайд 2.).

Слайд 2. Прыжки в длину с места

При обучении приземлению с разбега можно рекомендовать следующие упражнения:

- прыжки в длину с места с активным подтягиванием коленей вперед — вверх и группировкой с опусканием рук вниз;

- прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами или одной ногой с далеким вынесением ног на приземление, прыгая в песок или яму с поролоном;

- прыжки в длину с короткого разбега через планку, барьер или резинку, установленную на высоте 20 —50 см за 0,5 м от места предполагаемого приземления;

- из виса на гимнастической стенке, спиной к ней, махом вперед сделать соскок с приземлением на две ноги на гимнастический мат;

- прыжки в длину с короткого разбега через веревку или резиновую ленту, положенную на предполагаемом месте приземления.

**Задание 5. *Закрепление техники движения в полете при прыжках в длину с разбега*** ***способом «согнув ноги»***

После овладения техникой главных фаз прыжка (отталкивание, разбег и приземление) можно переходить к обучению способа прыжка, т.е. сохранения определенного, устойчивого положения тела в фазе полета.

Как уже было сказано, самый простейший из способов — прыжок «согнув ноги». После вылета в положении «шага» необходимо выполнить группировку и, подтянув колени к груди, выбросить их вперед.

Для освоения движений в полете применяются упражнения:

- прыжок в «шаге» с 3—5 шагов разбега с приземлением в положение «шага»;

- из положения неглубокого выпада подтянуть сзади расположенную толчковую ногу к впереди стоящей ноге;

- прыжок в «шаге» с 5—7 шагов разбега через две планки (линии) с дальнейшим пролеганием;

- прыжки в длину способом «согнув ноги» с различных по длине разбегов, отталкиваясь от мостика, дорожки перед ямой или бруска;

- имитация вылета в «шаге» и группировка в висе на перекладине.

**Задание 6. *Закрепить* *технику целостного выполнения прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги»***

При обучении технике прыжков в длину в целом необходимо обращать внимание на выполнение ритма последних шагов и более быстрое отталкивание при минимальном снижении горизонтальной скорости, полученной в разбеге. Длина разбега зависит от абсолютной скорости занимающегося, его подготовленности к прыжкам, способности к ускорению в беге. Начало разбега определяется следующим образом:

1) занимающийся становится на доску для отталкивания спиной к яме, одна нога — впереди, сделав быстрый первый шаг сзади стоящей ногой;
2) начинает бег с постепенным наращиванием скорости. На 18—21-м шагах разбега необходимо оттолкнуться вверх. На месте отталкивания преподаватель делает отметку мелом — это место и будет предварительным началом разбега.

После нескольких повторений следует определить точную длину разбега, измерить ее рулеткой или ступнями.

В процессе обучения технике прыжков в длину в целом также выполняются:

- повторное пробегание полного разбега;

- прыжки в длину со среднего и полного разбега избранным способом;

- прыжки в длину с гимнастического мостика с полного разбега.

**Задание 7. *Совершенствование техники прыжков в длину***

**(**для подготовки к следующему тренировочному занятию).

На следующем занятии будет продолжено совершенствование техники выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Поскольку при совершенствовании техники прыжков с разбега решается целый ряд частных задач, необходимо продумать и определить (с учетом своих физических возможностей и допускаемых ошибок), что надо для совершенствования собственной индивидуальной техники. Подготовить обоснованный ответ для обсуждения с тренером в общем разборе результатов самоанализа ошибок и использования собственных возможностей:

1. Повышение скорости разбега.

2. Достижение стабильности разбега на последних шагах.

3. Повышение активности действий в отталкивании и уменьшении упора при постановке толчковой ноги на опору.

4. Достижение равновесия в коленном суставе при увеличении активности плечевого пояса, рук и амплитуды маха ногой в отталкивании.

5. Совершенствование ритма разбега.

Для этого используются следующие упражнения:

- прыжки в длину со среднего и полного разбега;

- выполнение специальных упражнений для совершенствования деталей техники;

- прыжки в длину на результат в условиях тренировки и соревнований.

С использованием компьютера и мультимедийного оборудования демонстрирую слайды для совместного анализа техники выполнения и назначения специальных упражнений, применяемых в подготовке прыгунов в длину и прыгунов тройным прыжком (по Н.Г. Озолину) (слайды с рисунков).

Таблица 1.

Примерный план обучения технике прыжков в длину с разбега

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Задача | Средство | Организационно-методическое мероприятие | Типичная ошибка | Причина | Исправление |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Ознакомить с техникой прыжков в длину с разбега | 1. Краткий рассказ о технике прыжков в длину с разбега | Рассказ должен быть образным, интересным и не занимать более5 мин |   |   |   |
| 2. Объяснение и просмотр кинограмм, плакатов, фотографий, видеофильмов | Обратить внимание занимающихся на положение тела прыгуна в основных фазах прыжка |   |   |   |
|   | 3. Показ техники прыжка в длину в целом и пробные попытки | Сначала показать технику прыжка сбоку, затем — спереди и сзади, акцентируя внимание на отдельные фазы движения |   |   |   |
| 2. Обучить технике отталкивания | 1. Имитация постановки ноги и отталкивания в сочетании с работой рук | Следить за полным выпрямлением толчковой ноги, одновременным выполнением маха и отталкивания Выполнять фронтально | Отталкивание заканчивается неполным выпрямлением опорной ноги | Малая актив-ность в отталкивании | Прыжки в длину через препятствие |
|   | 2. Имитация отталкивания с одного шага | Активно проталкиваясь вперед, выполнить постановку толчковой ноги и отталкивание | Постановка ноги на место отталкивания расслабленными мышцами, особенно стопы | Недостаточный уровень развития физических качеств | Развитие силовых и скоростных качеств Прыжки на месте вверх, не сгибая ног в суставах |
|   | 3. Поточные прыжки в шаге, отталкиваясь толчковой ногой через 1—3 беговых шага с приземлением на маховую ногу | Обратить внимание на полное выпрямление толчковой ноги с вертикальным положением туловища при увеличении скорости передвижения | Несоблюдение положения шага в полете | Быстрое выведение толчковой ноги вперед | Прыжок в шаге с короткого разбега |
|   | 4. Прыжок в длину с 3—5 беговых шагов разбега через препятствия | Препятствия высотой 40—50 см располагаются на расстоянии половины длины прыжка | Малая активность маховой ноги | Преждевременное разгибание маховой ноги в коленном суставе | Прыжки с доставанием коленом подвешенных предметов на различной высоте |
| 3. Обучить технике разбега в сочетаниис отталкиванием | 1. Многократ-ные прыжки «в шаге» с различной скоростью бега | Выполнять на отрезках 30—40 м с отталкиванием на каждый 3—5-й шаг Приземляться на маховую ногу | Удлинение последнего шага разбега и напрыгивание на место отталкивания | Низкое положение маховой ноги | Активное пробегание через маховую ногу перед отталкиванием |
| 2. Прыжки «в шаге» с напрыгиванием на возвышение (маты, гимнастического коня, маты и т.д.) | Следить за вертикальным положением туловища, полным выпрямлением ноги после отталкивания | Высокое выпрыгивание с потерей горизонтальной скорости в полете | Стопорящая постановка толчковой ноги на отталкивание | Имитация постановки ноги на отталкивание |
|   | 3. Прыжки в длину с 3—7 беговых шагов с постепенным набором скорости | Следить за соблюдением наращивания темпа шагов | Подседание на маховой ноге | Преждевре-менная подготовка к отталкиванию | Сокращение времени подготовки к отталкиванию |
| 4. Обучить технике приземления | 1. Прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами и одной | Обратить внимание на своевременное выведение коленей вверх — вперед перед приземлением | Недостаточно высокое поднимание ног перед приземлением | Пассивное выполнение движений ногами при их выносе | Развитие сило-вых качеств Установка на активное под-нимание коленей к груди |
|   | 2. Прыжок в длину с короткого разбега через планку (эспандер) | Планку установить на высоте 20—40 см за 0,5 м до предполагаемого места приземления | Преждевремен-ное опускание ног перед приземлением | Раннее выпрямление ног в коленных суставах | Прыжки через препятствие небольшой высоты |
|   | 3. Многократные прыжки в длину с короткого и среднего разбега в обозначенное место приземления | Руки в момент касания ногами песка должны двигаться активно вниз назад | Жесткое приземление, натыкаясь на ноги с падением назад | Неустойчивое равновесие, высокое положение ОЦМ при приземлении | Прыжки с акцентом на мягкое приземление с опусканием ОЦМ вниз |
| 5. Обучить технике движения в полете | 1. Прыжок с места с двух ног через препятствие с подтягиванием коленей к груди | Высоту препятствия постепенно увеличивать | Недостаточная группировка в полете | Недостаточный уровень развития физических качеств | Развитие силовых качеств |
|   | 2. Прыжок в «шаге»с 3—5шагов разбега | Приземление в положение выпада | Потеря равновесия тела в полете с вращением вперед | Резкий наклон туловища вперед при отталкивании | Следить за вертикальным положением туловища при постановке ноги на отталкивание |
|   | 3. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с различного разбега | Обратить внимание на активность махо-вых движений, высокое расположе-ние коленей при группировке перед приземлением | Излишнее сохранение положения «в шаге» в первой половине полетай фазы | Неумение своевременно расслаблять мышцы маховой ноги | Прыжки через препятствия с опусканием маховой ноги вниз |
| 6. Обучить технике прыжков в длину в целом | 1. Бег по разбегу с обозначением отталкивания | Постепенно увеличивать длину разбега после достижения точности попадания на планку | Непостоянность длины беговых шагов в конце разбега | Разбег выполняется каждый раз с новым вариантом набора скорости | Определить постоянный вариант набора скорости |
|   | 2. Пробежки по сектору для определения полного разбега | Обратить внимание на активное поднимание коленей в конце разбега | Нарушение ритма разбега в его пред толчковой части | Несоблюдение соотношения длины последних шагов разбега | Сократить последний шаг и увеличить длину предпоследнего |
|   | 3. Прыжки в длину с полного разбега | Обратить внимание на прямолинейность и точность разбега, ритм последних шагов и быстроту отталкивания от бруска | Нарушение структуры беговых шагов в конце разбега | Несоответствие длины разбега и скоростных возможностей занимающегося | Определить уровень скоростных возможностей занимающегося |
| 7. Совершенствование техники прыжков | 1. Прыжки в длину со среднего и полного разбега | Прыжки на результат, с оценкой и анализом преподавателя | Нарушение структуры разбега | Бег на сильно согнутых ногах | Создать пра-вильное представление о характере бега в прыжках в длину |
|   | 2. Прыжки с полного разбега на результат | Следить за эффективностью каждого прыжка | Снижение скорости в конце разбега | Несоответствие длины разбега и скоростных возможностей занимающихся | Определить уровень скоростных возможностей через систему тестов |
|   | 3. Участие в соревнованиях | Добиваться максимального результата |   | Преждевременное достижение высокой скорости разбега | Найти оптимальный вариант набора скорости |