**План-конспект заняття № 9**

1. Ознайомити з технікою стрибка в довжину способом «Зігнувши ноги».
2. Ознайомити з технікою стрибка в довжину способом «Прогнувшись».
3. Навчити розбігу, відштовхуванню та приземленню у стрибках в довжину.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Зміст заняття | Дозування | | Організаційно-методичні вказівки | |
| 1 | 2 | 3 | | 4 | |
| Підготовча частина:20-25 хв. | | | | | |
| 1.  2.  3.  4.  5. | Відмітка про присутність.  Ознайомлення з завданням заняття.  Вимірювання ЧСС перед навантаженням.  Біг.  Загально-розвиваючі вправи | 2 хв.  800 м (8хв)  10-15 хв | | Нагадати студентам про допустимі норми пульсу в спокої та після навантаження.  У повільному темпі. | |
| Основна частина:50 хв. | | | | | |
| 6.  7.  8.  9.  10. | **Спеціальні вправи стрибуна в довжину:**   * відштовхування з місця з виведенням таза вперед і підйомом махової ноги; * відштовхування в поєднанні з рухами рук; * відштовхування з одного кроку; * відштовхування з 1–3 бігових кроків з приземленням на махову ногу; * стрибки в «кроці» із приземленням на махову ногу й наступним пробіганням; * те ж саме, але серіями, відштовхуючись на кожний третій або п’ятий крок;   **«Розбіг»:**   * біг з прискоренням на відрізках від 20 до 50 м; * біг з низького й високого старту; * біг по мітках, зробленим на доріжці для розбігу; * багаторазове виконання розбігу без відштовхування.   **«Відштовхування»:**   * стрибки з короткого розбігу через одну-дві перешкоди; * стрибки з короткого розбігу на гімнастичні прилади.   **«Приземлення»:**   * стрибки з місця. * стрибки в «кроці», * стрибки «зігнувши ноги».   **Вправи на відновлення.** | 10 хв.  15 хв.  15 хв.  10 хв. | | На місці.   * Починаючи стрибати з 2–3 кроків розбігу, потрібно поступово збільшувати довжину розбігу до 8–10 бігових кроків і стежити за тим, щоб відштовхування було енергійним.   намагаючись пробігти ту чи іншу відстань за певну кількість кроків;  із завданням точного влучення на місце відштовхування.  Необхідно як можна далі виносити ноги вперед.  Для кращого винесення ніг уперед можна зробити мітку, стрічку, для того, щоб при приземленні винести ноги за неї. | |
| Заключна частина: 5 хв. | | | | | |
| 11.  12. | Вимірювання ЧСС після відновлення організму  Підведення підсумків заняття. | | 1 хв.  4 хв | | Індивідуально: робота над помилками та домашнє завдання за потребою. |