**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 організмуПідведення підсумків заняття. | 1 хв.4 хв | Індивідуально: робота над помилками та домашнє завдання за потребою. |