

## Положение

о проведении соревнований по прыжкам в высоту  
в школьном оздоровительном лагере «Кленики»  
воспитательно-оздоровительного учреждения образования  
« Средняя школа д.Клейники им. Ю.В. Харитончика»

**Цели и задачи:** соревнования проводятся с целью

- массового вовлечения учащихся в регулярные занятия физ. культурой и спортом;
- выявления лучших спортсменов среди учащихся школы;
- популяризация легкой атлетики.

**Место и сроки проведения:** соревнования проводятся в учреждении образования «Средняя школа д.Клейники им. Ю.В. Харитончика» 5.06  
Начало соревнований в 14.30

**Руководство соревнованиями:** соревнования проводятся под руководством инструкторов физической культуры.

**Участники соревнований:** в соревнованиях принимают участие отряды лагеря.

**Программа соревнований:** Участники соревнуются в личном первенстве.

**Определение победителей:** Победитель определяется по взявшему наиболее большому результату.

Учебно-тренировочное занятие по легкой атлетике (прыжки в высоту)  
в школьном оздоровительном лагере «Кленики»  
воспитательно-оздоровительного учреждения образования  
«Средняя школа д. Клейники им. Ю. В. Харитончика»

Задачи урока:

1. Ознакомить и разучить прыжки в высоту способом перешагивание;
2. Развивать координационные способности;
3. Развить интерес к прыжкам в высоту, пропагандировать легкую атлетику.

Место проведения: спортивная площадка.

Дата проведения: 05.06.2023

Инвентарь и оборудование: фишки, гимнастические маты, стойки для прыжков в высоту.

№	Содержание учебного материала	Доз-ка	Организационно-методические указания
I.	Подготовительная часть.	13 мин	
1	Построение, сообщение задач. Вопрос: все ли себя хорошо чувствуют.		Обратить внимание на внешний вид учащихся.
2	Медленный бег.	400м	
3	ОРУ на месте:		
	1) и. п. – основная стойка, руки на пояс 1 – наклон головы вперед 2 – наклон головы назад 3 – наклон влево 4 – тоже вправо	10-12р	Наклоны по максимальной амплитуде, темп медленный.
	2) и. п. – о. с., кисти в замок 1 – 4 вращение кистями в правую сторону 5 – 8 в левую.	10-12р	Локти прижаты к туловищу, вращения по максимальной амплитуде.
	3) и. п. – о. с. правая рука вверх 1 – 2 мах правой 3 – 4 – тоже левой	10-12р	Руки прямые, махи по максимальной амплитуде.
	4) и. п. – о. с. руки на пояс 1 - наклон влево, правая рука вверх 2 - и. п. 3 – наклон вправо, левая рука вверх 4 – и. п.	10-12р	Вперед не наклоняться.
	5) и.п. – широкая стойка, руки на поясе 1. – наклон к правой ноге	10-12р	Ноги прямые, тянемся двумя руками, стараться коснуться носков.

	<p>2 – вперед 3 – к левой 4 – и.п.</p> <p>6) и. п. – руки перед собой 1- мах правой ногой 2 – и.п. 3-4 – тоже левой</p> <p>7) и. п. – о.с., руки на пояс 1 – упор присев 2 – упор лежа 3 – упор присев 4 – и.п.</p> <p>8) и.п. – о.с. руки вперед, перекаты с ноги на ногу 1-2 – вправо 3-4 – влево</p> <p>9) и.п. – о.с. правую (левую) на носок, руки на пояс, вращение стопой. 1-4 – в правую сторону 5-8 – в левую.</p>	<p>10-12р</p> <p>10-12р</p> <p>10-12р</p> <p>10-12р</p>	<p>Ноги при махе прямые, ногой коснуться разноименной руки.</p> <p>Выполняется под счет.</p> <p>Руками не касаемся, перекаты в полном присяде.</p> <p>Вращения по максимальной амплитуде.</p>
II	<p>Основная часть:</p> <p>1 Определение толчковой ноги.</p> <p>2 Имитация махового движения свободной ногой в отталкивании.</p> <p>3 Серийные выпрыгивания на каждый 2-й,4-й шаг в беге</p> <p>4 Пробегание трех беговых шагов по разбегу с отталкиванием вверх вперед вдоль планки</p> <p>5 Полный разбег с отталкиванием вверх и перепрыгиванием через невысокую приграду.</p> <p>6 Целостное выполнение упражнения.</p>	<p>30 мин</p> <p>2 мин</p> <p>2 мин</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин</p> <p>6мин</p>	<p>В момент отрыва ноги от грунта толчковая нога полностью выпрямлена, туловище вертикально, предплечье на уровне головы, «головой тянуться вверх, стопой давить на грунт». Мах осуществляется параллельно планке, приземление на маховую ногу, толчковую ногу при переносе через планку развернуть стопой наружу.</p>
III	<p>Заключительная часть:</p> <p>1 Построение, подведение итогов. Вопрос: все ли себя хорошо чувствуют.</p>	<p>2мин</p>	<p>Выделить лучших, указать на ошибки, организованный переход в раздевалки.</p>