

Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»

Методические рекомендации по обучению прыжкам в высоту

Начальное обучение прыжкам в высоту

- Прыжок через резиновую ленту
- Прыжок через перевернутые гимнастические скамейки (мелом обозначить места для отталкиваний, и направление разбега).
- Начальное обучение прыжкам в высоту целесообразно проводить в зале фронтальным или групповым методами.
- Это обеспечивает активность одновременно всего класса.

Задачи обучения

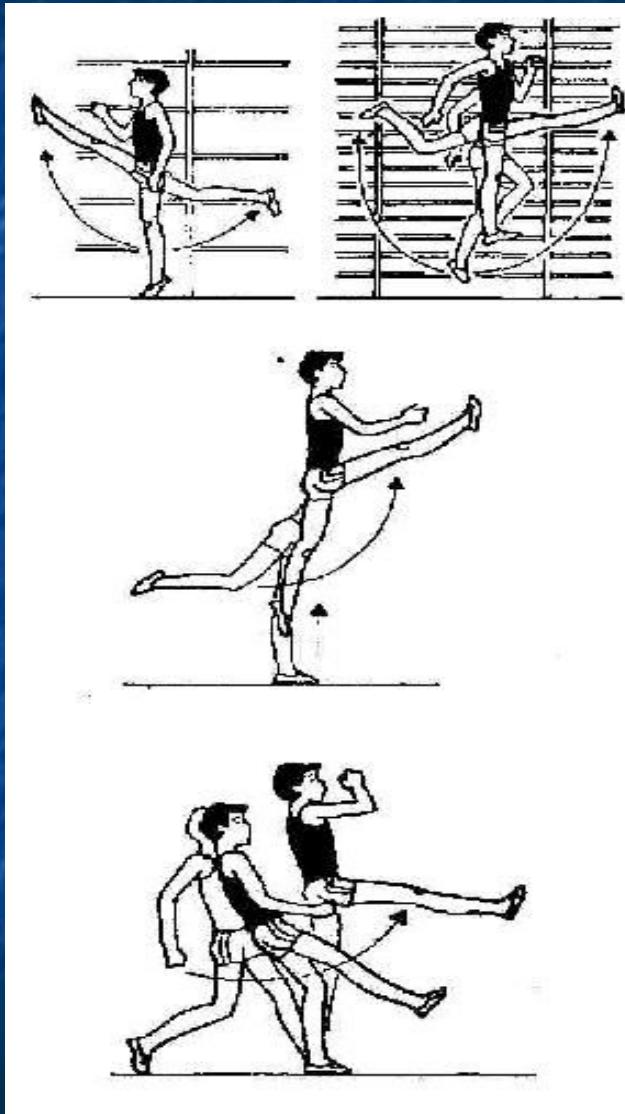
5-9 класс:

- Научить упрощенной технике прыжкам в высоту с 3-5 шагов разбега.
- Научить правильной постановке толчковой ноги места отталкивания.
- Научить техники отталкивания с места и разбега. А также выполнению маховых движений при отталкивании.
- Научить технике разбега, ритму разбега и отталкиванию в сочетании с маховыми движениями.
- Научить технике перехода планки и ухода от нее.
- Установить оптимальную длину и скорость индивидуального разбега.

10-11 класс:

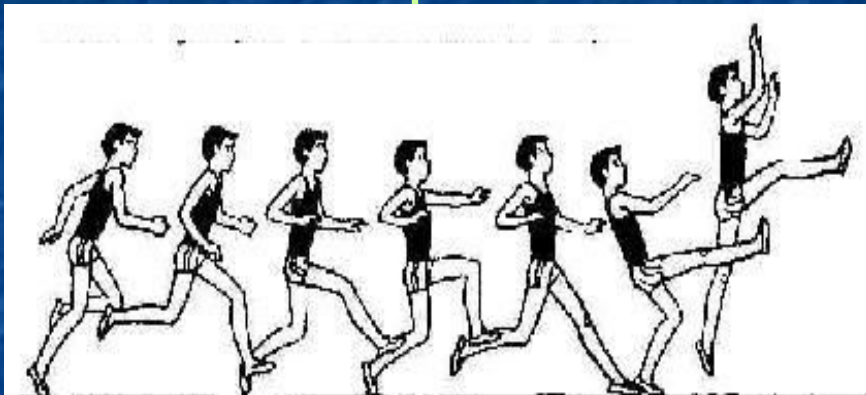
- Совершенствовать технику прыжка
- Научить выполнять прыжок на максимальный результат с полного разбега.

Упражнения для овладения техники прыжка

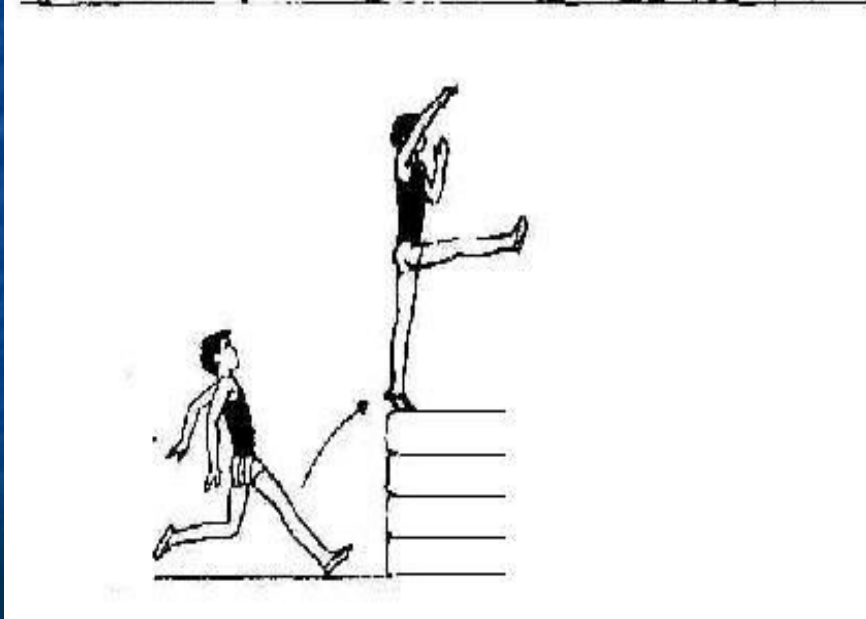


- *Маховые движения ногой с использованием гимнастической стенки*
- *Сочетание маха с отталкиванием*
- *Сочетание маха с отталкиванием из положения «стоя в шаге»*

Техника разбега в сочетании с отталкиванием

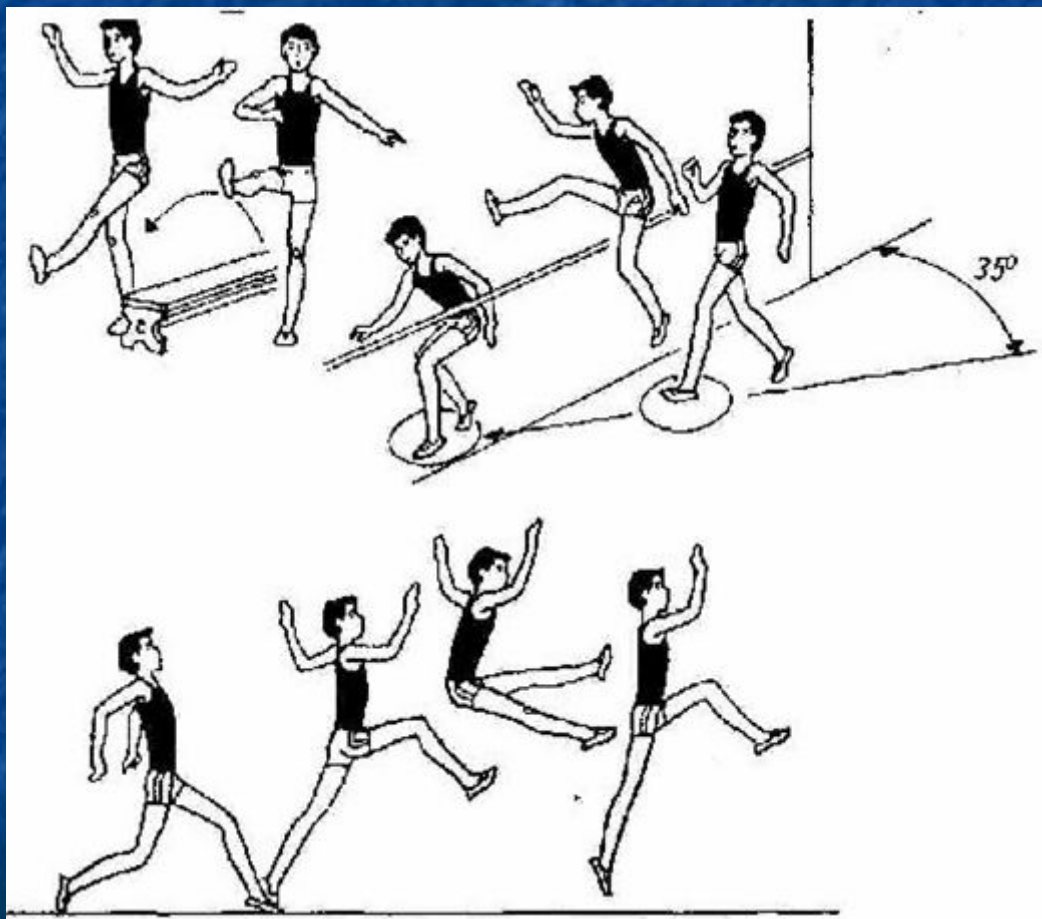


- *Отталкивание и взлет с трех шагов*



- *Отталкивание с 2, 3, 5 беговых шагов с приземлением толчковой ногой на возвышение*

Техника перехода через планку и приземление

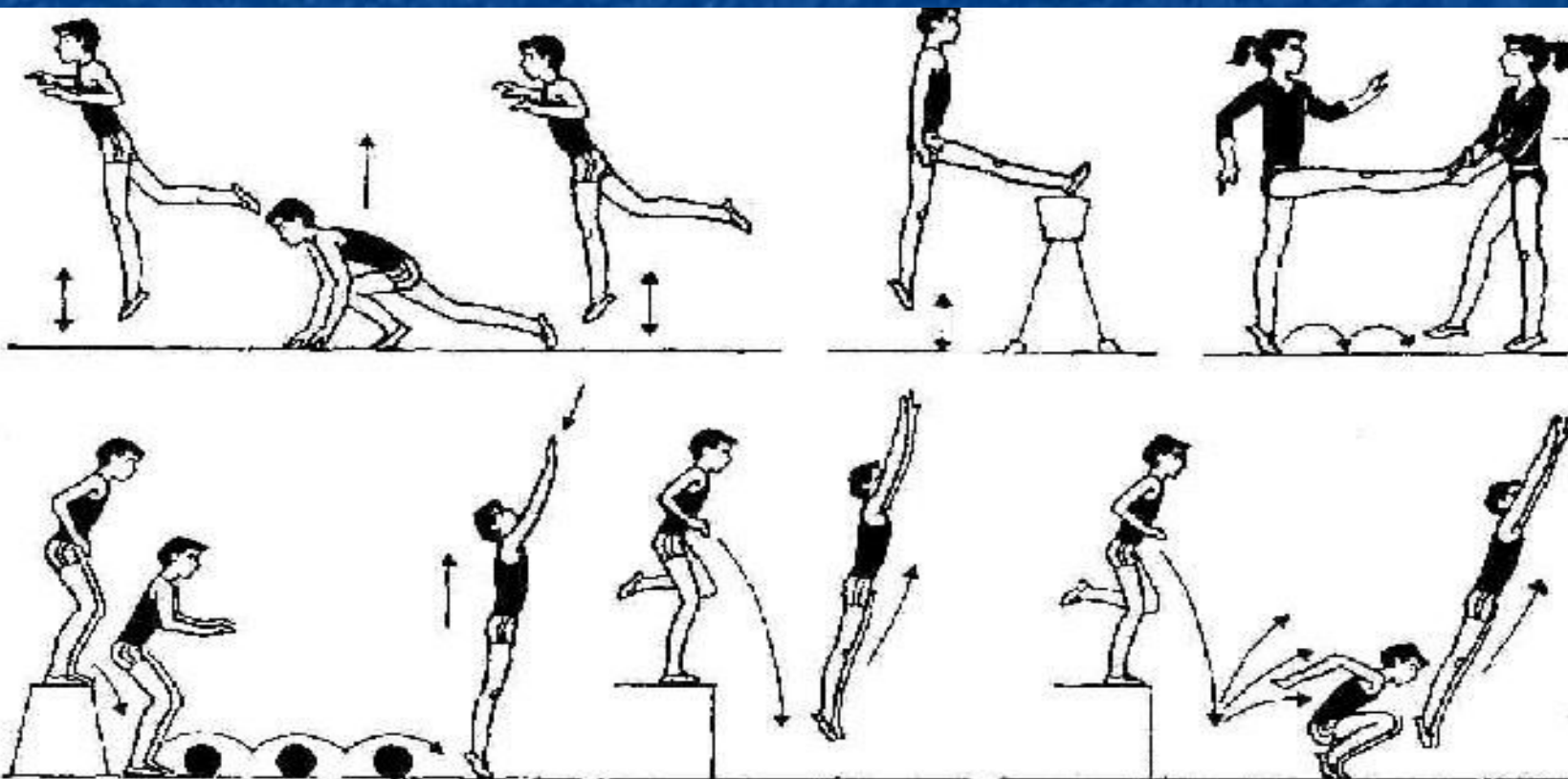


*Стоя с боку от скамейки
перешагнуть через нее.*

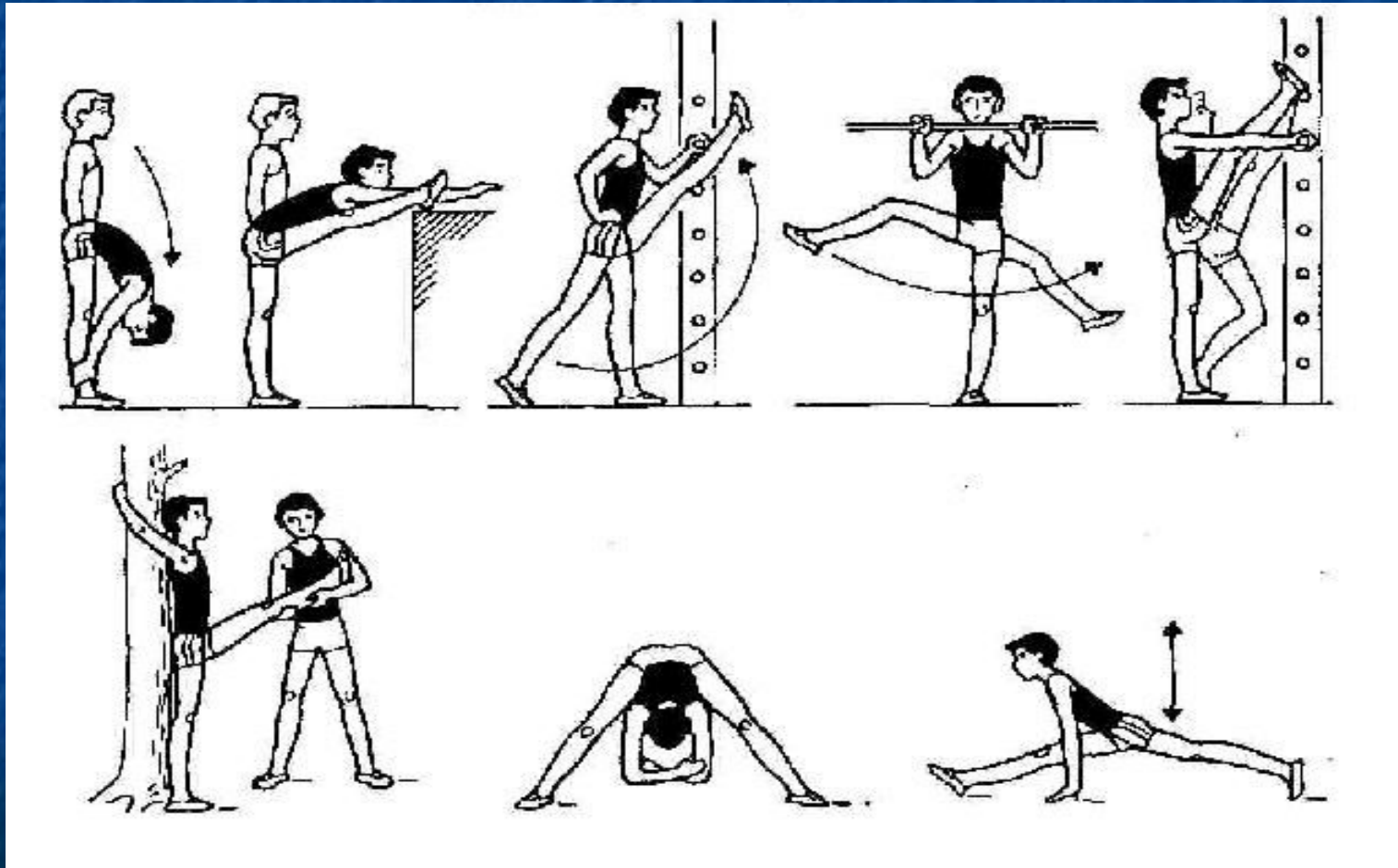
*Прыжок через планку с
места.*

*Прыжки со сменой ног с
одного шага
(«ножницы»)*

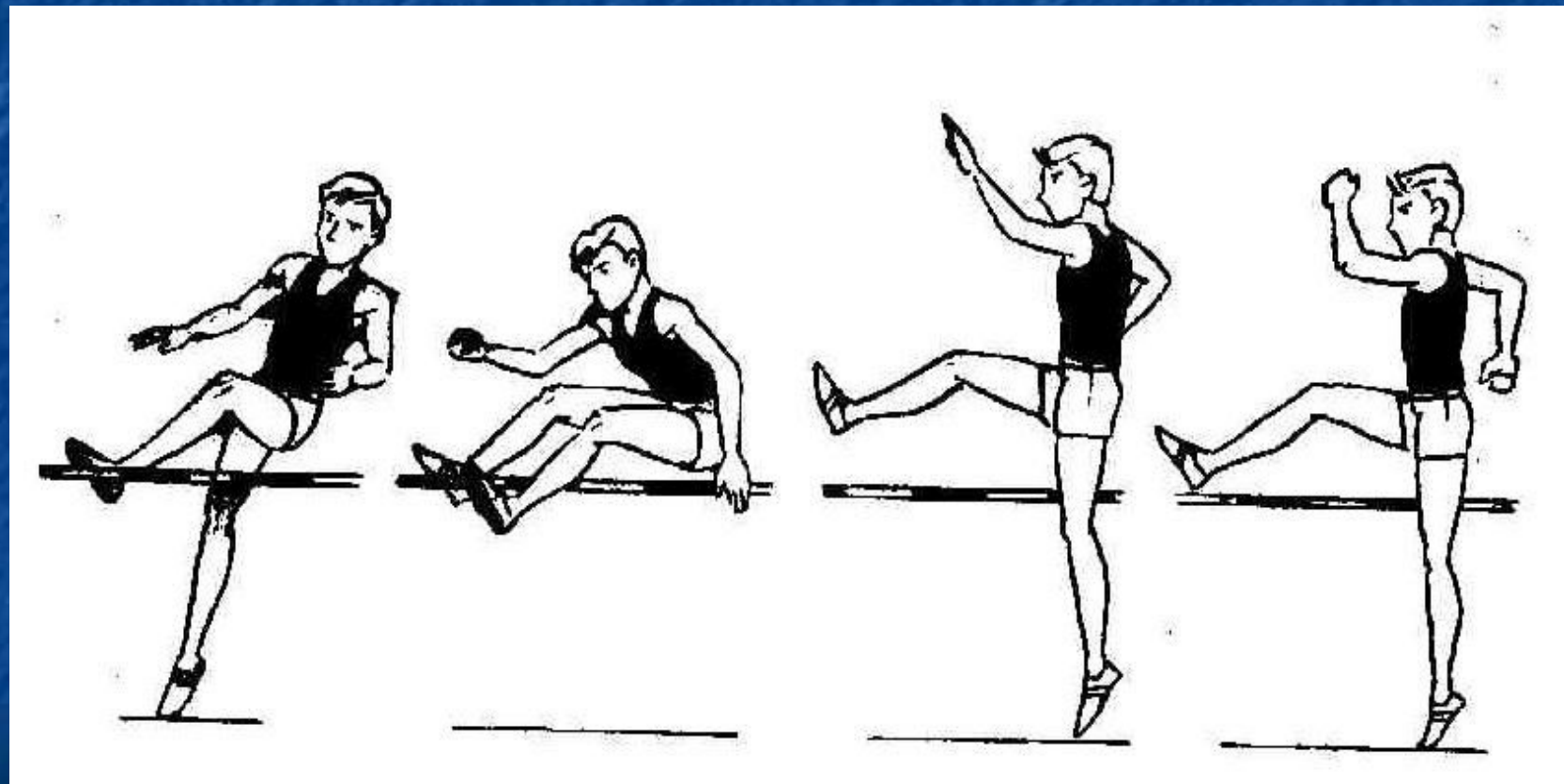
Прыжковые упражнения для развития скоростно – силовых качеств



Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставах



Техника движений при переходе через планку



Основные ошибки в технике прыжка в высоту

- Разбег и подготовка к отталкиванию
 - Напряженный, скованный разбег
 - Непопадание на брусок толчковой ногой.
- Отталкивание
 - Постановка ноги на место отталкивания расслабленными мышцами, особенно стопы.
 - Излишний наклон туловища вперед или назад.
 - Мах ногой не в направлении разбега.
 - Пассивная работа рук.
 - Несогласованный мах рук и ног.
 - Слабый, неэффективный толчок
- Полет
 - Преждевременное подтягивание толчковой ноги к маховой после вылета «в шаг».
 - Низко подняты ноги к моменту приземления
- Приземление
 - Стопы расположены параллельно
 - Падение назад, ближе следа, оставленного ногами.