Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»

Методические рекомендации по обучению прыжкам в высоту

Учитель физической культуры: Горшков Андрей Александрович

Начальное обучение прыжкам в высоту

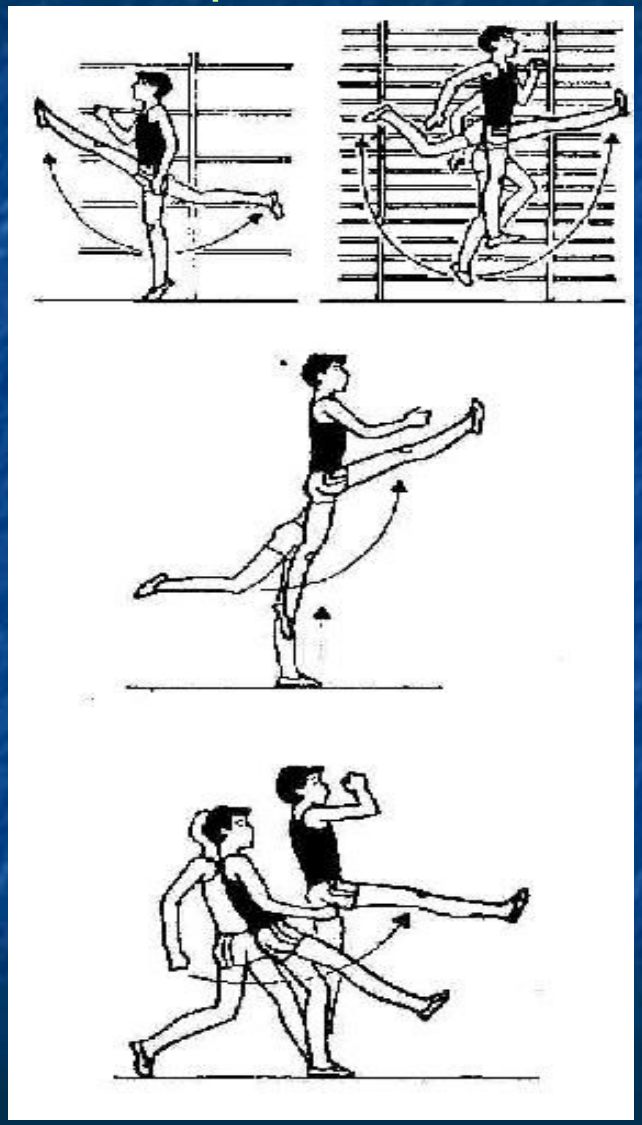
- Прыжок через резиновую ленту
- Прыжок через перевернутые гимнастические скамейки (мелом обозначить места для отталкиваний, и направление разбега).
- Начальное обучение прыжкам в высоту целесообразно проводить в зале фронтальным или групповым методами.
- Это обеспечивает активность одновременно всего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

Задачи обучения

5-9 класс:

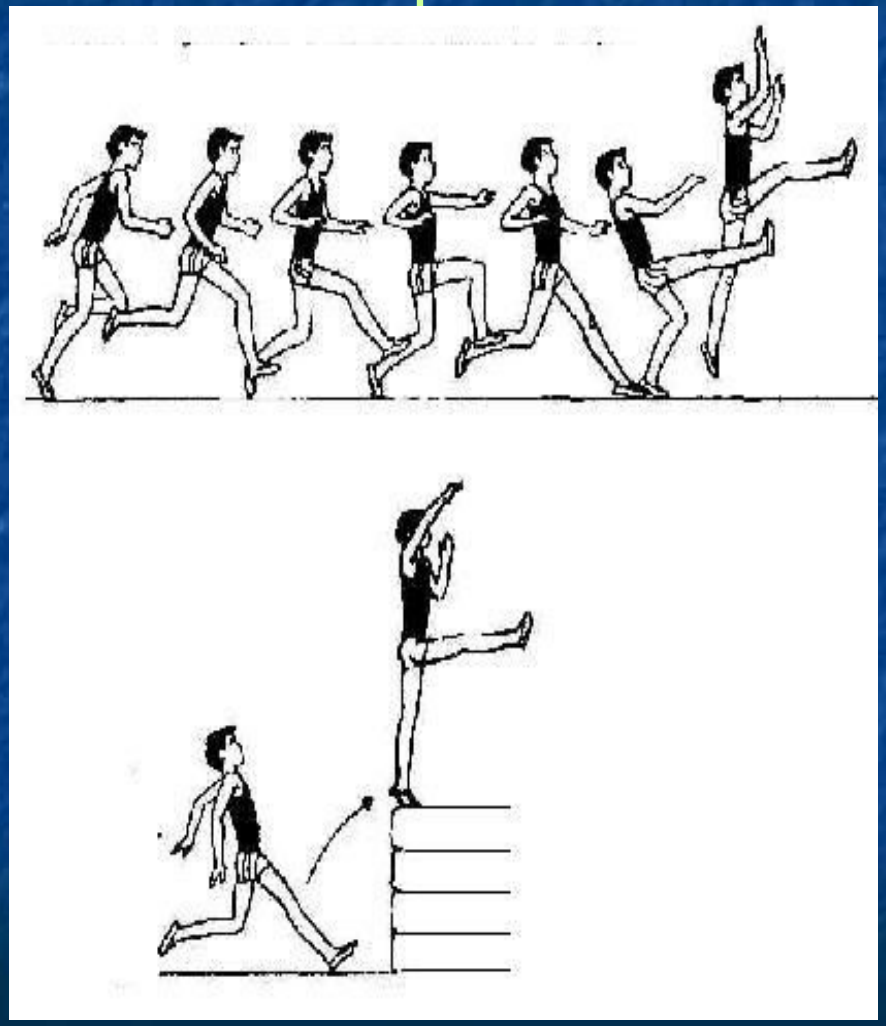
- Научить упрощенной технике прыжкам в высоту с 3-5 шагов разбега.
- Научить правильной постановке толчковой ноги места отталкивания.
- Научить техники отталкивания с места и разбега. А также выполнению маховых движений при отталкивании.
- Научить технике разбега, ритму разбега и отталкиванию в сочетании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

Упражнения для овладения техники прыжка



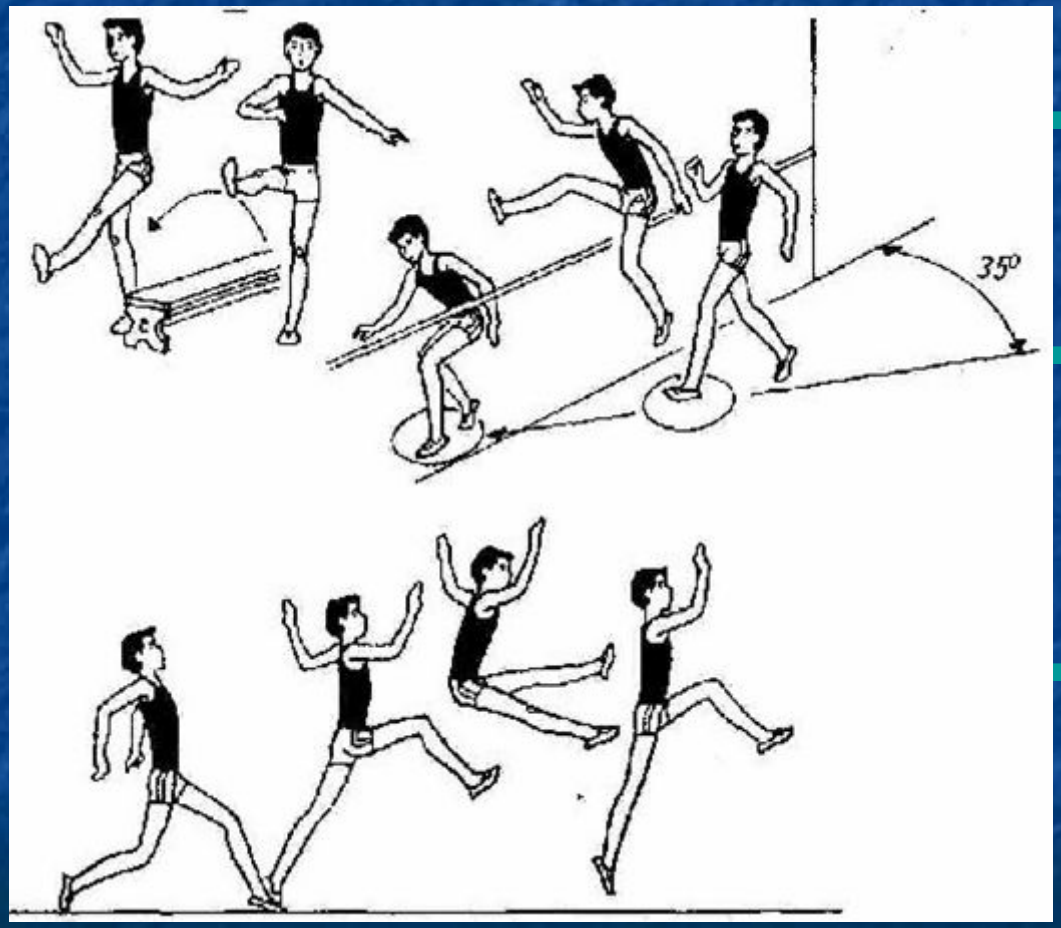
- *Маховые движения ногой с использованием гимнастической стенки*
- *Сочетание маха с отталкиванием*
- *Сочетание маха с отталкиванием из положения «стоя в шаге»*

Техника разбега в сочетании с отталкиванием



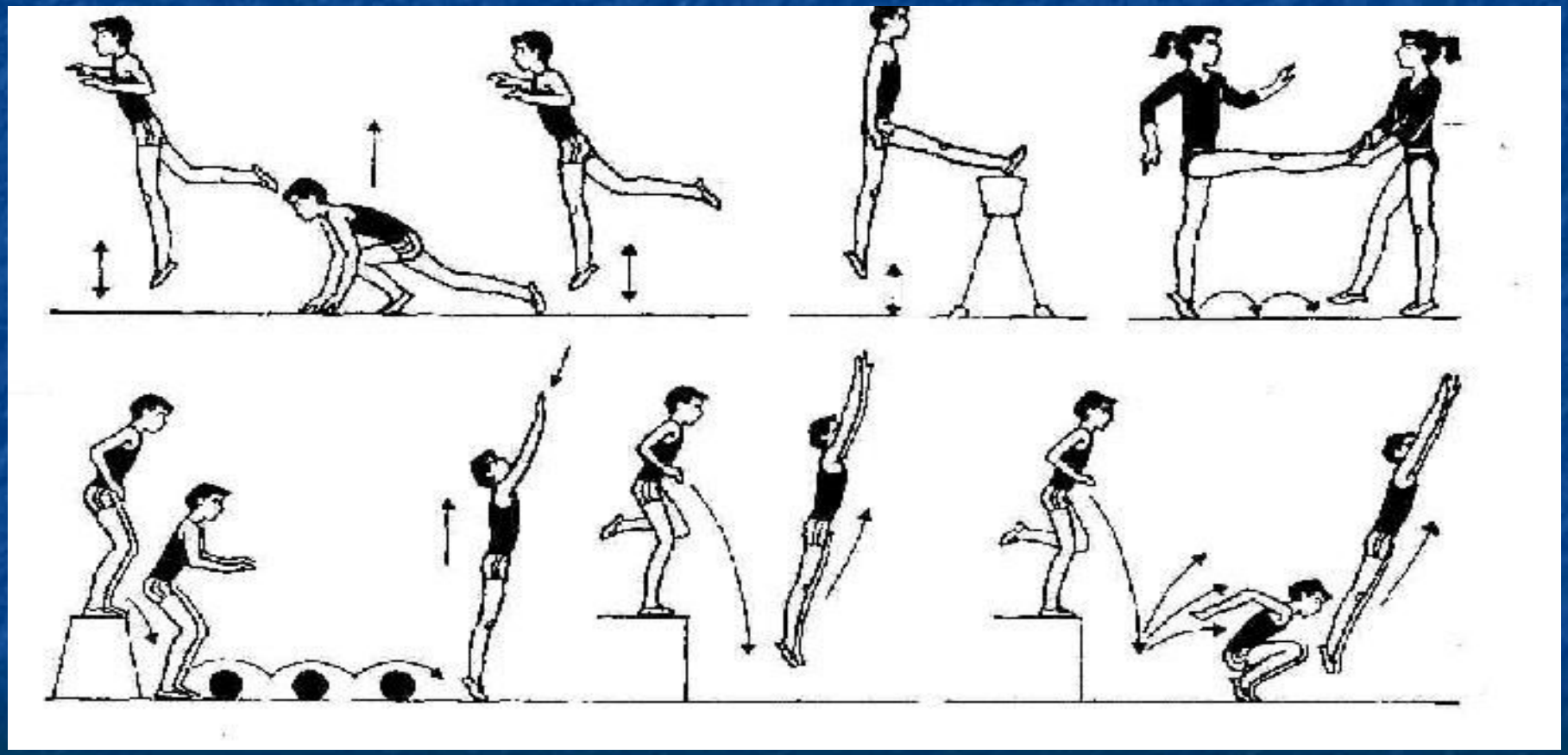
- *Отталкивание и взлет с трех шагов*
- *Отталкивание с 2, 3, 5 беговых шагов с приземлением толчковой ногой на возвышение*

Техника перехода через планку и приземление

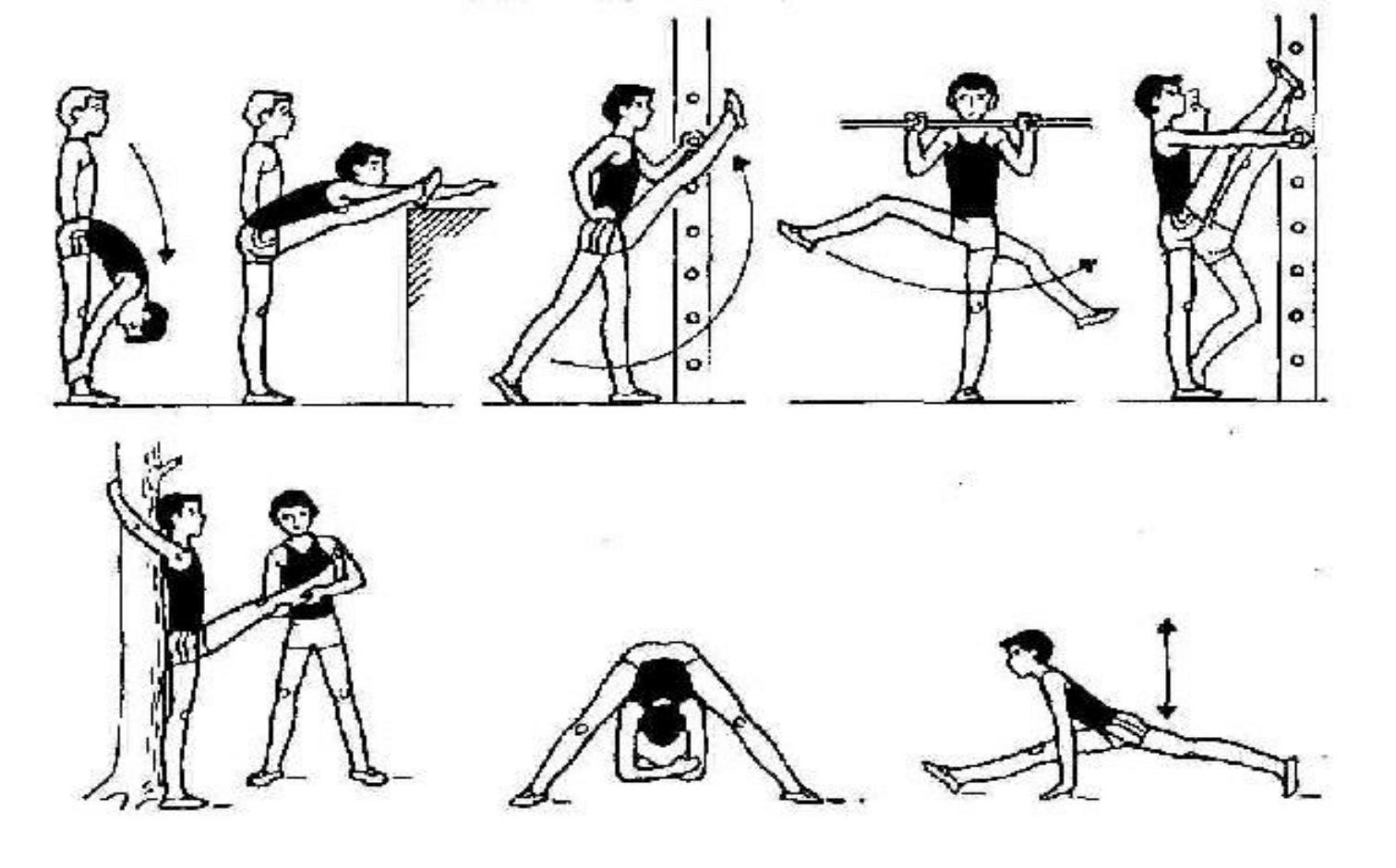


- *Стоя с боку от скамейки перешагнуть через нее.*
- *Прыжок через планку с места.*
- *Прыжки со сменой ног с одного шага («ножницы»)*

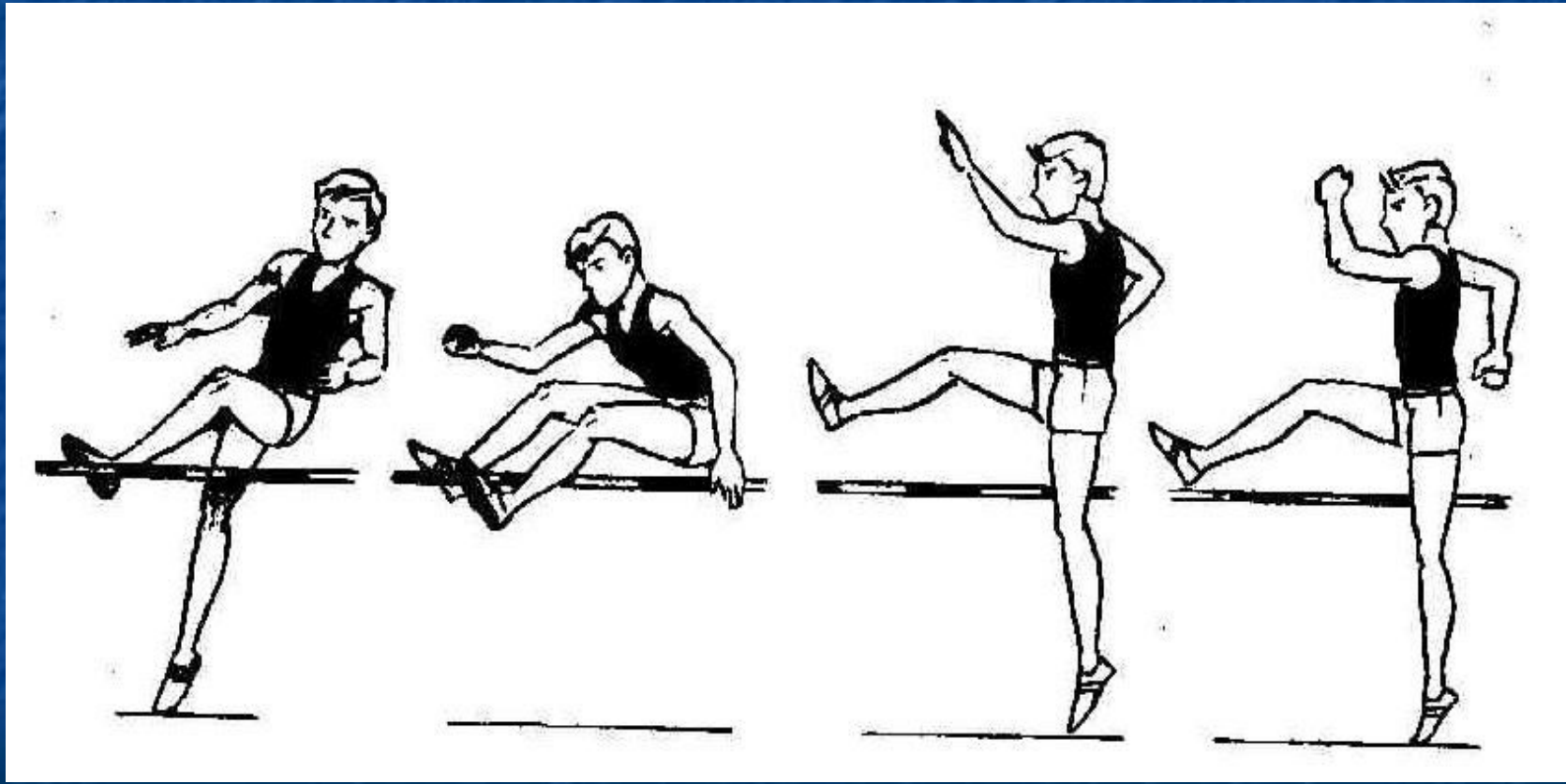
Прыжковые упражнения
для развития скоростно – силовых качеств



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 шаге». Низко подняты ноги к моменту приземления
Приземление	Стопы расположены параллельно Падение назад, ближе следа, оставленного ногами.