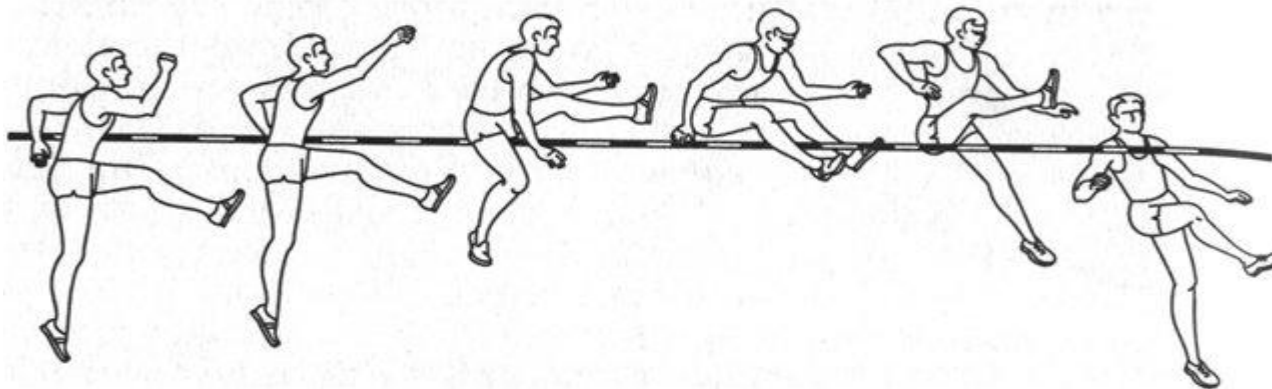

Обучение прыжкам в высоту способом "перешагивание" с использованием инновационных технологий.

Методическая разработка учителя физической культуры

СЗУО ГОУ СОШ № 1900

Голубовой Ольги Кирилловны

Ознакомить с техникой прыжка.

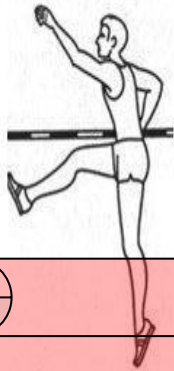


Рассказать о технике прыжка.
Показать кинограмму в целом и по
отдельности.

Разбег прыжка в высоту

Разбег начинается с левой или правой стороны, в зависимости от того, какая нога толчковая, под углом 35-40 градусов.

ОТТАЛКИВАНИЕ



При отталкивании акцент делать на вынос маховой ноги. Верхняя часть туловища находится в вертикальном положении. Толчковая нога на место отталкивания ставится почти прямая.



Толчковая нога прямая

переход через планку



В полете сохранять вертикальный взлет. Руки подняты вверх. Толчковая нога прямая, вслед за маховой. Маховую ногу, после толчка, очень быстро опускать за планку на мат.



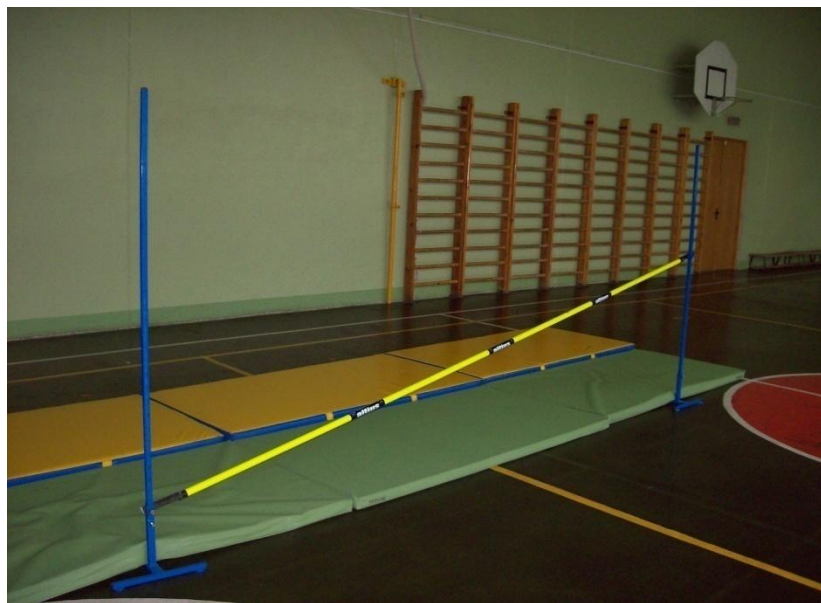
приземление



Приземление на маты должно осуществляться сначала на маховую, а затем и на толчковую ногу. После приземления уходить с матов только вперед, вдоль планки.



В помощь ученикам, имеющим затруднение в преодолении высоты.



Разучиваем взаимодействие движения рук и маха ногой при выполнении отталкивания



Разучиваем выполнение маховых движений



Развиваем скоростно-силовые качества



Подвижная игра



«Кто выше?»

Результат будет равен разнице между достигнутый высотой и ростом ученика.

Выставление оценки за прыжок в высоту

При оценке прыжка обращать внимание на :

- своевременное выполнение отталкивания;
- согласованность работы маховой ноги и одноимённой руки;
- положение туловища во время отталкивания;
- приземление в начале на маховую, а затем на толчковую ногу.

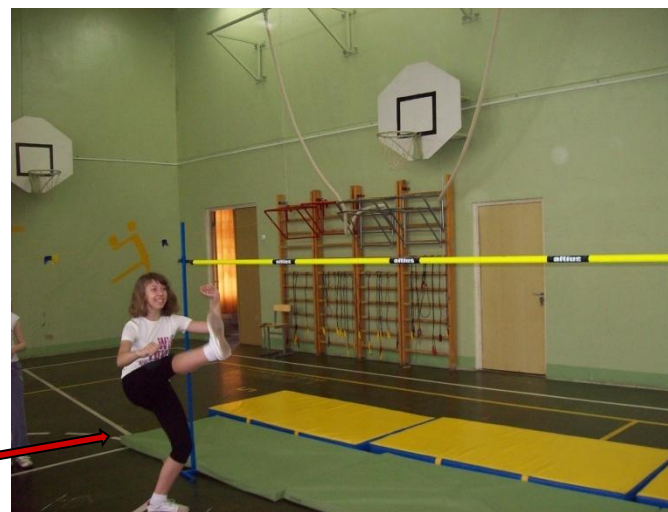
Ошибки при прыжках в высоту.



Вынос маховой ноги
очень согнутой.

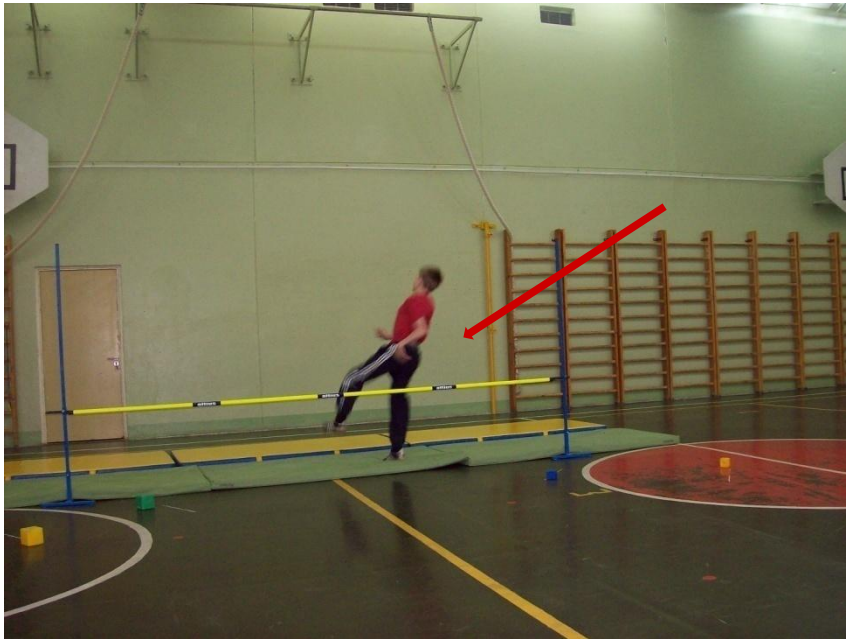


При переходе через
планку, толчковая нога
согнута.

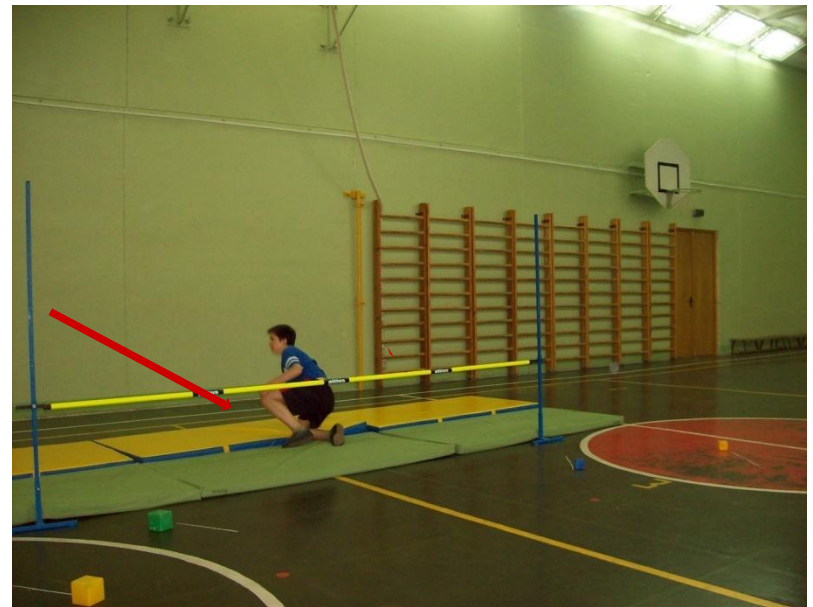


При выносе маховой
ноги
таз уходит назад.

Ошибки при приземлении.



Поворот к планке
спиной



Приземление
на колени.

Техника безопасности

Подготовить место для приземления.

Маты уложены плотно, не допускается просветов между матами.

Не располагать маты вблизи стен и снарядов.

Приземление осуществляется на маховую ногу с последующей постановкой толчковой ноги.

Совершать прыжок, только тогда, когда предыдущий ученик покинул сектор .

Нельзя перебегать дорогу ученику, выполнявшего прыжок.

Желаю удачи!
