

# 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

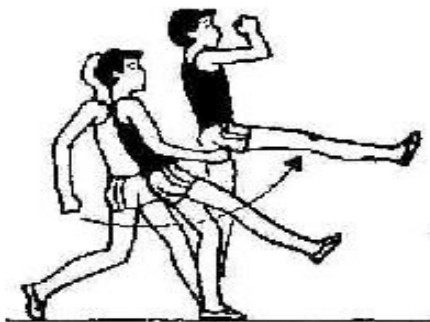
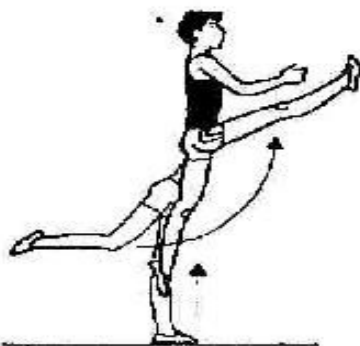
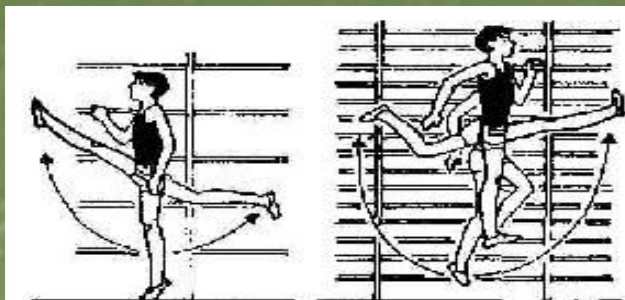
- Прыжок через резиновую ленту
- Прыжок через перевернутые гимнастические скамейки (мелом обозначить места для отталкиваний, и направление разбега).
- Начальное обучение прыжкам в высоту целесообразно проводить в зале фронтальным или групповым методами.
- Это обеспечивает активность одновременно всего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

# Задачи обучения

## 5-9 класс:

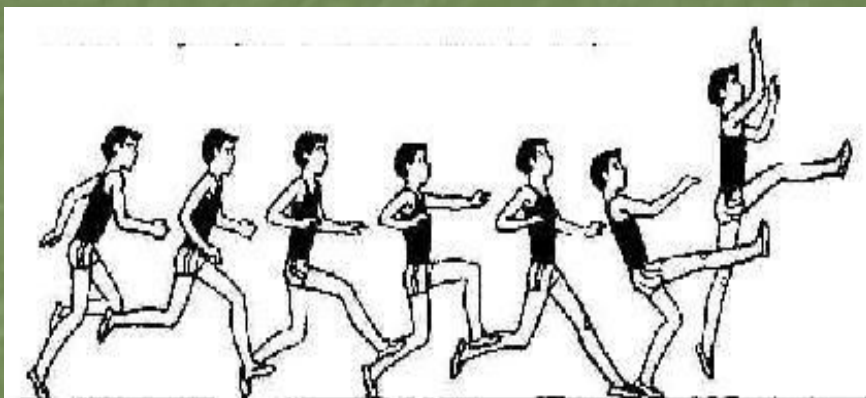
- Научить упрощенной технике прыжкам в высоту с 3-5 шагов разбега.
- Научить правильной постановке толчковой ноги места отталкивания.
- Научить техники отталкивания с места и разбега. А также выполнению маховых движений при отталкивании.
- Научить технике разбега, ритму разбега и отталкиванию в сочетании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

## Упражнения для овладения техники прыжка

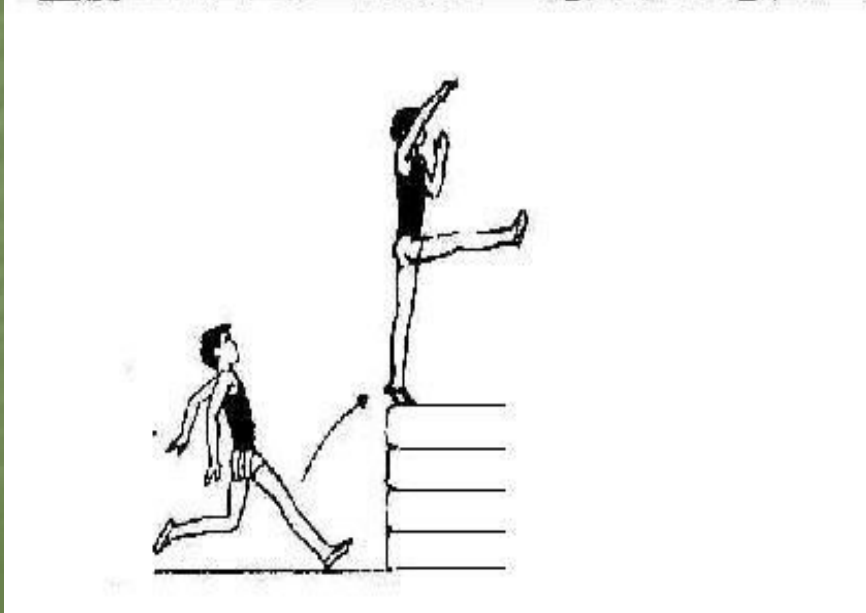


- *Маховые движения ногой с использованием гимнастической стенки*
- *Сочетание маха с отталкиванием*
- *Сочетание маха с отталкиванием из положения «стоя в шаге»*

## Техника разбега в сочетании с отталкиванием

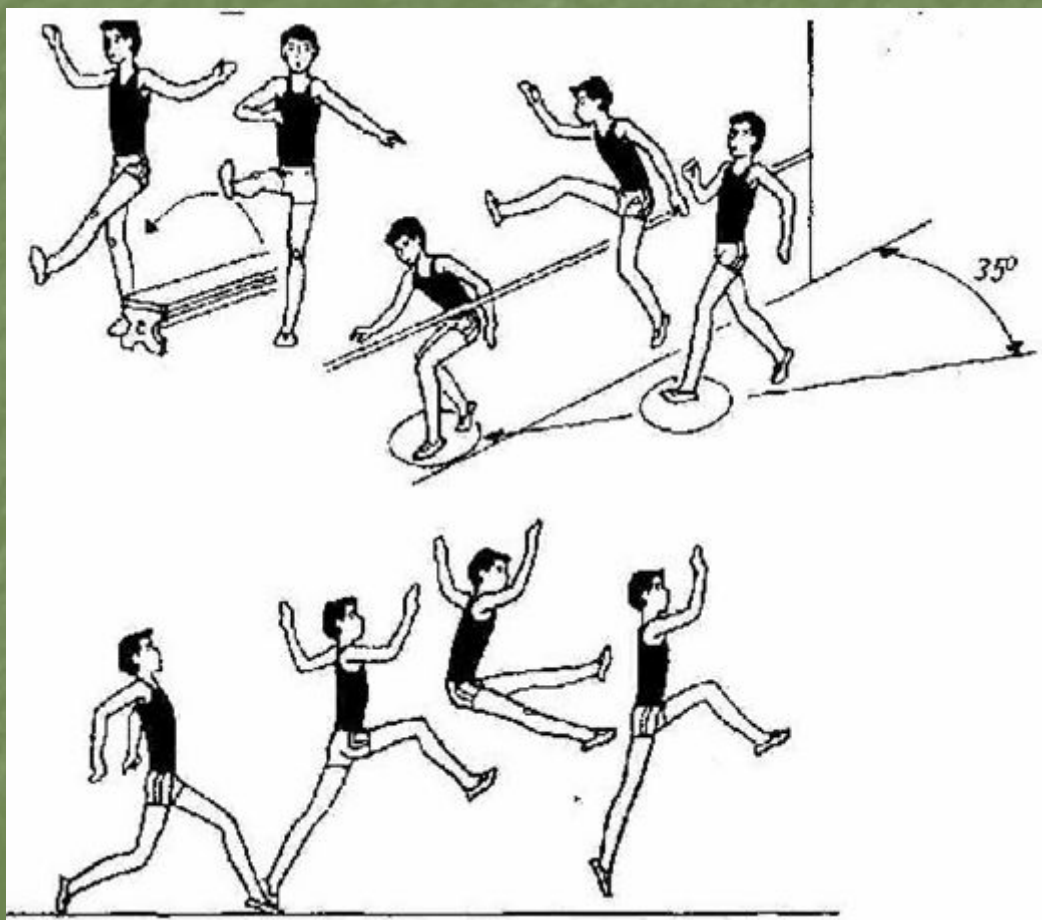


- *Отталкивание и взлет с трех шагов*



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

## Техника перехода через планку и приземление

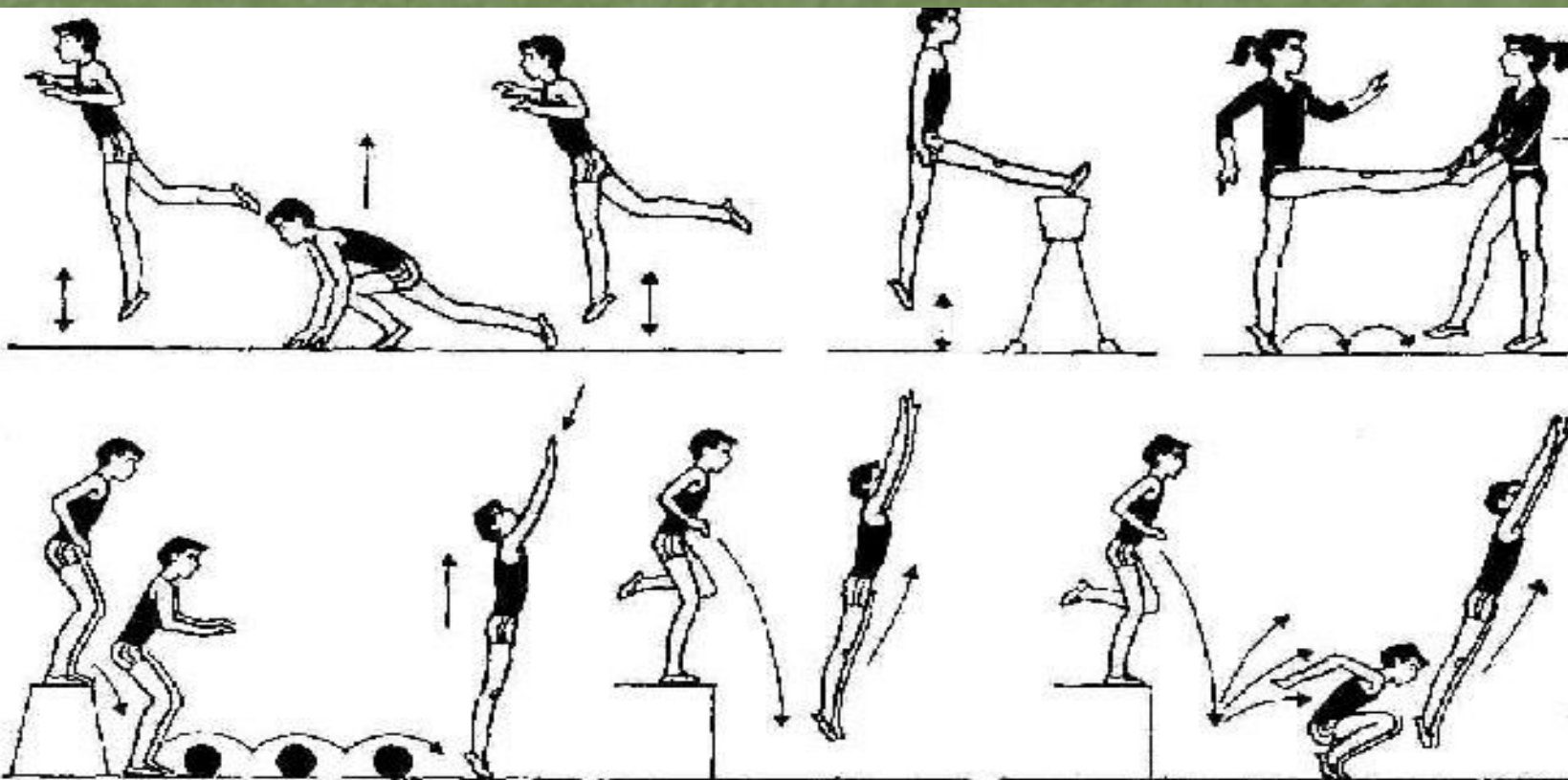


*Стоя с боку от скамейки  
перешагнуть через нее.*

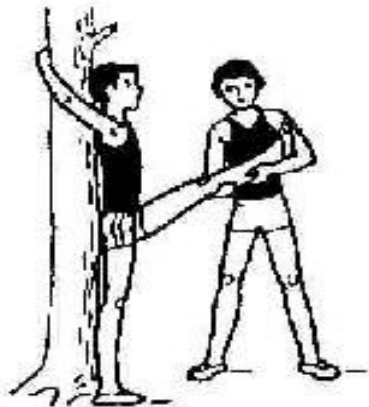
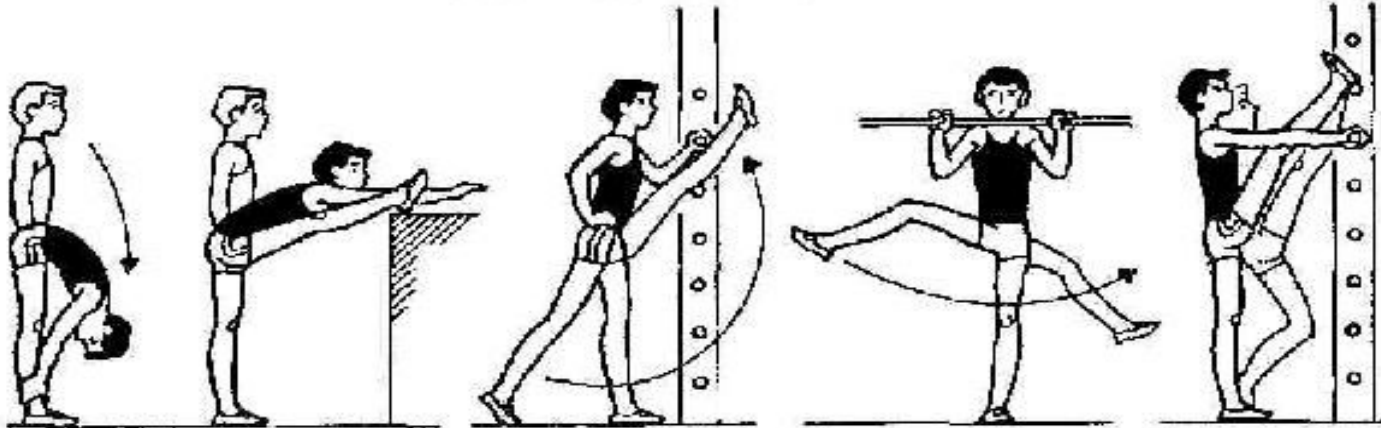
*Прыжок через планку с  
места.*

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

## Прыжковые упражнения для развития скоростно – силовых качеств

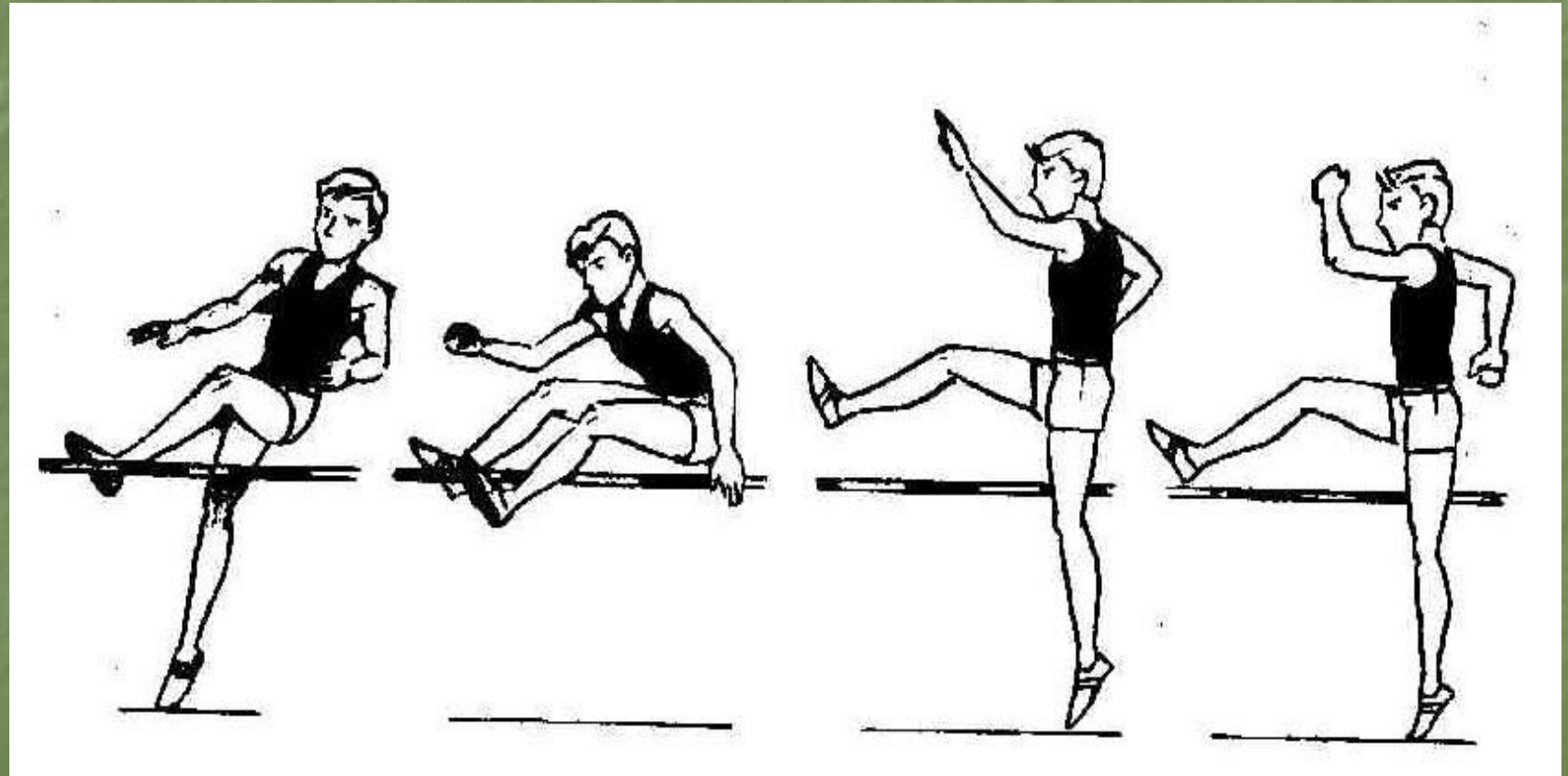


# Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставах





## 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.