

Прыжок в длину



Методическая последовательность

- Овладение правильным отталкиванием при малой скорости разбега
- Отталкивание из определённой зоны дорожки разбега
- Начало разбега
- Корректировка начальной отметки разбега
- Техника приземления

Способы прыжка в длину

- Согнув ноги
- Прогнувшись
- «Ножницы»

Техника прыжка в длину

- Техника разбега
- Техника отталкивания
- Техника движения в полёте или полётная фаза
- Техника приземления

Упражнения для овладения техникой прыжка в длину

- Движение руками, маховой ноги и туловища как при отталкивании
- Имитация отталкивания при ходьбе
- Прыжки через барьер с малого разбега
- В висячем положении на гимнастической стенке поднятие ног
- Выполнение прыжка с отталкиванием от скамейки
- Прыжок с приземлением в “шаге”
- Прыжки в длину с места

Упражнения для овладения техникой прыжка в длину

- Движение руками, маховой ноги и туловища как при отталкивании



Упражнения для овладения техникой прыжка в длину

- Имитация отталкивания при ходьбе



Упражнения для овладения техникой прыжка в длину

- Выполнение прыжка с отталкиванием от скамейки



Упражнения для овладения техникой прыжка в длину

- Прыжок с приземлением в “шаге”



Упражнения для овладения техникой прыжка в длину

- Прыжки в длину с места



Упражнения на развитие физических качеств

- Шагивание и отталкивание с опоры
- Прыжки со сменой ног
- Бег прыжками
- Напрыгивание на возвышенность
- Махи ногами у опоры
- Доставание предметов при отталкивании
- Прыжки с мостика

Упражнения на развитие физических качеств

- Выпрыгивание с отягощением
- Прыжки со сменой ног с отягощением
- Поднимание на стопе
- Прыжки в «глубину»
- Ходьба выпадами с отягощением

Упражнения на развитие физических качеств

- Прыжки со скакалкой
- Многоскоки с ноги на ногу
- Прыжки “лягушка”
- Прыжки на двух через барьеры
- Скачки на одной ноге

Упражнения на развитие физических качеств

- Скачки на одной ноге



Упражнения на развитие физических качеств

- Прыжки со скакалкой



Упражнения на развитие физических качеств

- Многоскоки



Упражнения на развитие физических качеств

- Прыжки на двух через барьеры



Задачи и средства обучения

- Создание правильного представления прыжка
- Проверить умение на основании представления
- Обучить технике отталкивания
- Обучить ритму разбега
- Обучить технике приземления
- Обучить технике полётной фазы прыжка
- Показ и объяснение
- Прыжки с малого разбега
- Прыжки с 4-6 шагов разбега, через планку на высоте 50-60см
- Повторные пробежки по разбегу
- Прыжки в длину с 6-8 беговых шагов через препятствие
- Прыжки различными способами