

Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги.

**Выполнил:
учитель физической культуры
МАОУ СОШ №8
г. Калининграда
А. В. Лагуткин**

Цели:

Разучить разминку с гимнастической скакалкой, технику выполнения опорного прыжка через гимнастического козла согнув ноги, выполнить игровое упражнение «Позвони в колокольчик»

Ход урока:

- ▣ Вводная часть: 15 мин.
 - ▣ Основная часть: 27 мин.
 - ▣ Заключительная часть: 3 мин.
- 

Вводная часть:

1. Построение, организационные команды.

2. Разминка: разминочный бег, дыхательные упражнения, разминка с гимнастической скакалкой.

Основная часть:

1. Обучение технике опорного прыжка



Подводящие к прыжку упражнения:

1. Встать на гимнастический мостик, опираясь на козла. Сделать 6 выпрыгиваний, отталкиваясь от мостика и опираясь на руки. Затем 3-4 раза напрыгнуть на козла в упор присев.
2. С небольшого разбега на мостик, оттолкнуться опираясь на руки, напрыгнуть на козла, присев (на ноги, а не на колени), затем спрыгнуть с козла с другой стороны, приземлиться четко, затем сойти с мата. Задача: точно попасть на мостик и от него правильно оттолкнуться. Упражнение выполняется 2-3 раза.

Учитель разбирает ошибки.

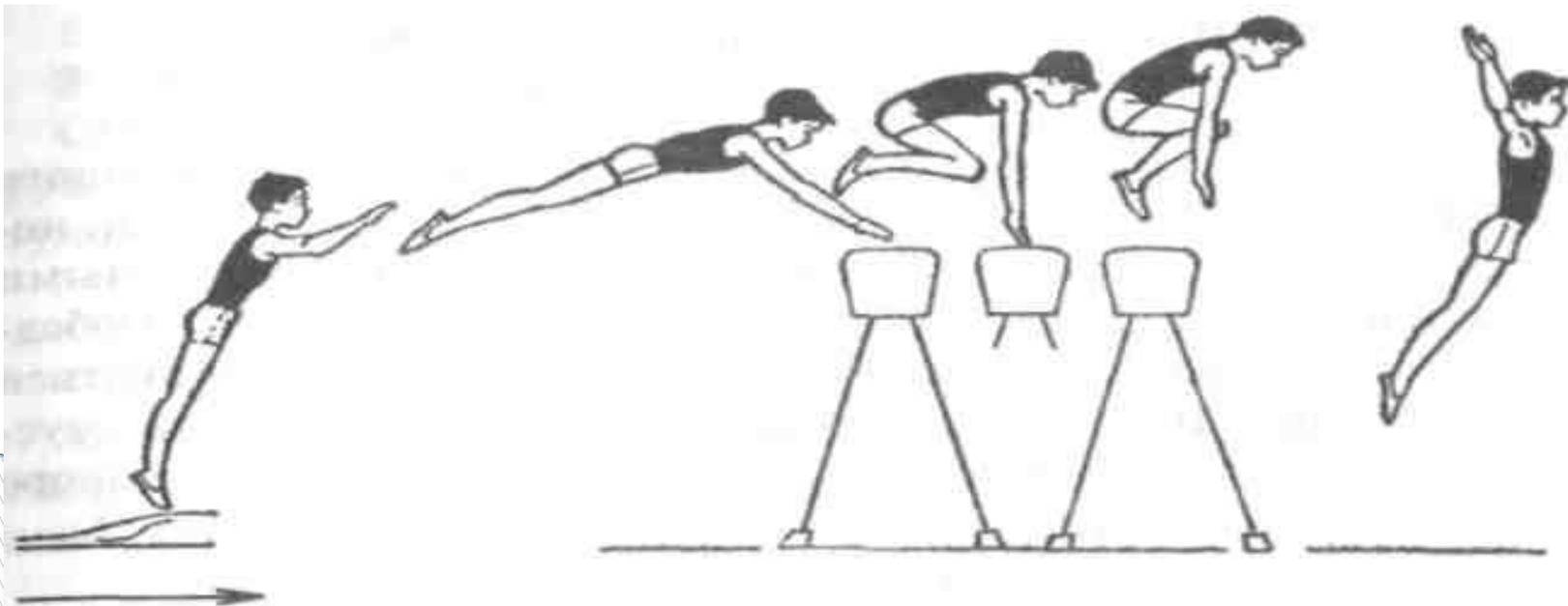
Техника опорного прыжка

Разбег и наскок на мостик → Толчок
руками → Приземление



ФАЗЫ ОПОРНОГО ПРЫЖКА

- РАЗБЕГ
- НАСКОК НА МОСТИК
- ТОЛЧОК НОГАМИ
- ПОЛЕТ ДО ТОЛЧКА РУКАМИ
- ТОЛЧОК РУКАМИ
- ПОЛЕТ ПОСЛЕ ТОЛЧКА РУКАМИ
- ПРИЗЕМЛЕНИЕ



Особенности прыжка

Все фазы прыжка взаимосвязаны, завершающие и действия одной фазы являются подготовительными для следующей, а допускаемые в каждой из фаз ошибок могут вызвать целую реакцию новых ошибок или невыполнение прыжка. Начинать изучение целесообразно с владения приземлением, правильной позы при его выполнении, умение сохранять эту позу после различных прыжков, с высоты и вращением. Затем усваивают разбег, наскок на мостик, толчок ногами, толчок руками и без опорной фазы, только после освоения отдельных фаз прыжка учащиеся могут приступать к владению прыжка в целом.

Обучение технике прыжка

- Разбежаться 4-6 м, оттолкнуться перед мостиком толчковой ногой, напрыгнуть на мостик двумя ногами, заранее готовя руки к отталкиванию от козла. Оттолкнуться от мостика вперед-вверх, поставить руки на гимнастического козла, в это время ноги выпрямляются. Поставить руки на козла, ноги согнуть, стараясь максимально подтянуть к груди. Оттолкнуться руками от козла, руки идут вперед-вверх, а ноги выпрямляются (уже после перелета через козла). Перед приземлением ноги слегка согнуть, амортизируя удар, руки поднять в стороны –вверх. Зафиксировать приземление.
- (Учитель страхует учеников)

Ошибки при выполнении прыжка

При обучении этому прыжку следует обращать внимание на движение спины и таза вверх после толчка ногами, чтобы опираясь на руки и сгибая ноги вперед, обучающиеся ставили их на снаряд сверху. Типичная ошибка-с мостика движение коленями вперед.

Упражнения для их устранения :

- 1.Из упора лежа отталкиваясь ногами перейти в упор присев.(обращать внимание на движение спины.)
- 2.Опираясь на снаряд прыжки с подтягиванием колен до груди.
- 3.Из упора лежа толчком ног упор присев и в темпе прыжок прогнувшись.
- 4.Из упора присев, на акробатической дорожке опираясь коленями в локти оторвать от пола ноги (держать) (Эффективное упражнение для преодоления страха продева ног и постановки их на опору) Дает возможность обучающемуся сохранять правильное положение спины. Соскок выполняется одним движением - разгибая ноги и туловище и со взмахом рук вверх.

Подводящим упражнением является

- 1.Из упора стоя на коленях слегка сгибая ноги принять, сед на пятках при этом туловище наклонить вперед руки отвести назад и энергичным взмахом рук разогнуть туловище и ноги придти в упор присев.
- 2. То же со скамейки.
- 3.На мате выполнить серийно прыжком из упора присев на колени и обратно.

Страховка: Стоя за конем сбоку от ученика, готовясь поддержать его при падении вперед - за плечо или под грудь назад- под спину.

Ошибки при выполнении прыжка

- ❑ **Снижение скорости разбега, запоздалый и вялый толчок ногами. Задержка рук на снаряде и вялый толчок ногами, результат проявления чувства страха, боязни перед препятствием.**
- ❑ **Неправильная установка снаряда, например, близко поставленный мостик вызывает торможение разбега, отклонение туловища назад . Важное значение имеет высота снаряда, ошибочное мнение, что через низкий снаряд легче перепрыгнуть.**

Видео по технике прыжка:



ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ ОПОРНЫМ ПРЫЖКАМ

I.Задание для обучения приземлению

II.Задания для обучения разбега

III.Задания для обучения заскока на мостик

IV.Задания для обучения толчка ногами

ЗАДАНИЯ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ПРИЗЕМЛЕНИЯ

В начале следует объяснить обучающимся правильную осанку тела в фазе приземления. С этой целью учитель использует прием фиксации, который заключается в следующем: Из основной стойки занимающие принимают положение полуприседа, пятки вместе, носки и колени врозь, спина прямая руки вперед-вверх наружу. Начальными упражнениями при обучении являются прыжки прогнувшись и ноги врозь. Основное требование – уверенное приземление без схождения с места.

Для повышения интереса и стабилизация навыка при проведении прыжков с высоты целесообразно ставить задания: 1) приземляться строго на установленное место; 2) выполнять прыжки с дополнительными движениями (хлопки, ловля мячей, с поворотом с закрытыми глазами и т.д.) На первых этапах прыжки с высоты следует проводить на каждом занятии. При обучении опорным прыжкам и соскокам со снаряда надо учить амортизирующему приземлению на напряженные ноги; избегать приземления на пятки, на прямые ноги, с большим сотрясением.

Последовательность обучения:

Прыжки с банкетки на мостик с последующим приземлением на мате в позу приземления

Прыжок вверх прогнувшись с поворотом на 90, 180, 270, 360 градусов и т.д. (в разные стороны)

Темповые прыжки (прыжок прогнувшись в темпе прыжок с поворотом на 360 и т.д.)

То же, но с разведением ног.

Прыжки с возвышения на мостик и опять на возвышение (горку матов) и наоборот.

Прыжки через препятствия (скамейки, мячи, веревочку) с последующим толчком о мостик и приземлением

Кувырок вперед и прыжок прогнувшись

То же, но с поворотом на 360 и т.д. и разведением ног.

Кувырок назад и прыжок прогнувшись с поворотом на 90 и т.д.

Стоя на гимнастической скамейке спиной к матам прыжок с поворотом кругом.

То же, но с ловлей мячей в момент приземления.

То же, с закрытыми глазами

Прыжок прогнувшись с козла (коня) на маты, по заданию (разведение ног, рук, подтягивание ног, и поворотов, хлопками ловлей мячей

Прыжок, прогнувшись с гимнастической скамейки и в темпе прыжок на 360 с фиксированным приземлением

Из виса на гимнастической стенке, приподнимая ноги разгиб в позу приземления.

Задания для обучения разбега.

Обучение технике разбега начинается с изучения рациональной техники беговых шагов. Для этого целесообразно использовать следующие упражнения: имитационные движения руками на месте, бег на месте высоко поднимая бедра, опираясь о стенку. Медленный бег на носках. Свободный бег без ускорения с движениями рук. Бег с постепенным плавным ускорением.

Последовательность обучения:

- ▣ Бег с опорой о гимнастическую стенку (тело в наклонном положении)
- ▣ Бег с высоким подниманием бедра.
- ▣ Бег с захлестыванием голени назад.
- ▣ С постепенным ускорением на 8 – 12 метров
- ▣ Семенящий бег
- ▣ Бег по разметкам, расположенным на расстоянии (1, 1,20)
- ▣ Бег по прямой, ставя стопы строго на линию и параллельно ей (15м)
- ▣ Бег с заданной частотой шагов на отрезке 15 метров

Задания для обучения наскоку на мостик

Обычно эта фаза отдельно не совершенствуется, а попадание на мостик осваивается при целостном выполнении прыжка. Но можно добиться стабильного выполнения этой фазы включая специально подобранные упражнения.

Последовательность обучения:

1. Темповые прыжки со взмахом рук.
2. Прыжки с разной степенью жесткости опоры (чередование мягкая жесткая и наоборот).
3. Прыжок с одной ноги на две после трех шагов
4. То же, но ставя ноги по разметкам, расположенным на расстоянии (100-120 см)
5. С трех шагов махом одной и толчком другой прыжок на возвышение на две ноги (высота 15-20 см)
6. С трех шагов прыжок с одной ноги на две быстрый толчок двумя и прыжок вверх с энергичным махом руками
7. С 5-6 шагов разбега отталкивание от двух мостиков и прыжок на канат.

Задания для обучения толчку ногами

- Контрольным заданием, в котором проверяется правильное выполнение быстрого и упругого толчка ногами в сочетании со взмахом рук, служит прыжок на пол с гимнастической скамейки и в темпе отталкивание можно на возвышение.

Последовательность обучения:

1. Ходьба перекатом с пятки на носок.
2. Прыжок на пол с гимнастической скамейки и в темп отталкивание ногами прыжок прогнувшись с мягким приземлением.
3. Ходьба на носках с грузом в руках за головой.
4. Поднимание и опускание на носках стоя на гимнастической стенке.
5. Прыжки через препятствия по кочкам.
6. Прыжки толчком двумя с опорой руками о рейку гимнастической стенки.
7. Подскоки на месте на одной ноге положив другую на 3-4 рейку гимнастической стенки.
8. Опираясь одной ногой о 4-5 рейку прыжки со сменой ног у гимнастической стенки.
9. Темповые прыжки на двух ногах с подтягиванием колен до груди.
10. Выпрыгивание на одной ноге, стоящей на опоре (мостик) с одновременным подтягиванием маховой ноги.
11. Прыжок с возвышения (горка матов) на мостик и на возвышение выполняется в темп.
12. С шага наскок на гимнастическую скамейку и толчком двумя прыжок прогнувшись.
13. С банкетки (скамейки) наскок и последовательный толчок ногами на каждом из 3-х мостиков расположенными друг за другом с приземлением на мате.
14. Прыжок ноги врозь, ноги вместе на гимнастической скамейки.
15. Прыжки через скамейки с промежуточным толчком о мостики.
16. Прыжок со скамейки на мостик и прыжок, прогнувшись.
17. Прыжок с возвышения на поролоновый мат и опять на возвышение.
18. С трех шагов наскок на мостик и прыжок в присед на низкого коня или козла.

□

Основная часть:

2. Игровое упражнение

«Позвони в колокольчик»

- Для упражнения нужен колокольчик, его подвешивают под козлом. Задача: с 4-5 м пробежать до гимнастического мостика, прыгнуть на него, прыгнув в упор присев на козла, лечь на него, достать рукой до колокольчика, позвонив в него, встать прыгнуть с козла на противоположную сторону, пробежать до конуса, находящегося в 5-6 м от козла, обойти его и пробежать обратно к линии старта. Учитель фиксирует правильность и время выполнения задачи каждого ученика.

Заключительная часть

- Учитель проводит построение, подводит итоги урока, разбирает с обучающимися ошибки и успехи.

Список используемых источников

- Баршай, В.М. Гимнастика : учебник / В.М. Баршай, Н.В. Курьсь, И.Б. Павлов. – Изд. 2-е, доп. и перераб. – Ростов н/Д : Феникс, 2014.
- Лях, В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – М. : Просвещение, 2016
- Иванов, К.М. Строевые упражнения на практических занятиях по спортивным дисциплинам : учебное пособие для студентов физкультурных учебных заведений / К.М. Иванов, Б.П. Кашеваров. – Л. : Изд-во Ун-та Лесгафта, 2015
- Патрикеев А. Ю. Поурочные разработки по физической культуре. –М: ВАКО, 2015
- <http://obg-fizkultura.ru>