КГУ Саздинская средняя школа

Методическая разработка

**Техника прыжка в длину «согнув ноги»**

Составитель:Житеуов Анарбек Муратович,

учитель физической культуры

2017

**Техника прыжка в длину «согнув ноги»**

Разбег применяется для создания начальной скорости полета тела. Онхарактеризуется определенным углом шагов, изменением их длины и темпа,скоростью бега и общей длиной.Длина разбега зависит от роста, пола, подготовленности в прыжках и,главное, способности к ускорению в беге.Исходное положение и начало разбега должны обеспечить стандартность шагов по длине. Амплитуда первого шага ограничена, начало движения характерно падением вперед, т. е. всегда с одинаковыми усилиями и ускорением. Наивысшая скорость разбега должна быть к моменту отталкивания.

При подборе разбега учащиеся начинают бежать с общей отметки, установленной учителем, с одной и той же ноги. Наблюдая за местом отталкивания, учитель указывает, насколько поднести или отнести разбег.

Таким образом, учащийся правильно определяет длину своего разбега. Ступнями учащиеся замеряют свой разбег и в дальнейшем уточняют его.

Длина разбега может меняться в зависимости от дорожки разбега, направления ветра, физического состояния прыгающего.

Методика

 1. Равномерное пробегание отрезков 20-25 м, начиная бег с высокимподниманием бедра; то же, с постепенным переходом на ускорение.

 2. Бег с высокой частотой движений с переходом на ускорение.

 3. Пробегание отрезков 15 - 20 м с ходу с увеличением темпа движений (без учета времени и на время).

4. Пробегание отрезка 20 - 30 м с ходу на время (по заданию учителя).

5. Выполнение 7 - 11 шагов с увеличением темпа движений в конце попаданием толчковой ногой в зону отталкивания 60X60 см.

6. Пробегание через набивные мячи, меняя расстояние между ними.

7. Эстафеты с преодолением горизонтальных препятствий.

Методические указания

 Все упражнения заканчивать свободным отталкиванием от грунта.

В упражнении №5 разбег размечается предварительно.

Следить за постановкой стопы (на переднюю часть).

Не закрепощать верхний плечевой пояс.

Мышцы шеи и лица не должны напрягаться.

Отталкивание выполняется очень быстро и резко. Оно сопровождается

согласованными и энергичными движениями маховой ноги и рук: маховая нога, согнутая в коленном суставе, выносится вперед-вверх до горизонтального положения бедра, плечи поднимаются, руки делают энергичный взмах — одна вперед и несколько внутрь, другая — в сторону и назад. Отталкивание заканчивается полным выпрямлением толчковой ноги во всех суставах.

Нога ставится на брусок быстрым загребающим движением сверху, вниз-назад по отношению к туловищу, ближе к проекции ОЦТ тела, касанием пятки с быстрым перекатом на носок.

По отношению к грунту нога ставится всегда вниз-вперед, почти прямой, под углом к дорожке 65-70°. Под действием инерции массы тела происходит небольшое сгибание ноги в коленном суставе с последующим выпрямлением к моменту вертикали.

С выпрямлением толчковой ноги маховая активным движением выносится от бедра вперед-вверх до горизонтального положения бедра. Одноименная к толчковой ноге рука выносится вверх-вперед, немного вовнутрь, другая — в сторону, несколько назад.