

ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК

*Техника выполнения
опорного прыжка*

Опорные прыжки способствуют развитию силы мышц рук и ног, укрепляют связки и суставы, развивают прыгучесть и ловкость. Благодаря своему разнообразию и специфичности опорные прыжки вызывают у учащихся большой интерес и эмоциональный подъем. При обучении у занимающихся воспитываются решительность, смелость, настойчивость.

ПРОЦЕСС ОВЛАДЕНИЯ ТЕХНИКОЙ ОПОРНОГО ПРЫЖКА

Для облегчения анализа и изучения основ техники в опорных прыжках различают следующие фазы:

- ❖ разбег
- ❖ наскок на мост,
- ❖ толчок ногами,
- ❖ полет до толчка руками,
- ❖ толчок руками,
- ❖ полет после толчка руками,
- ❖ приземление.

**Формирование программы обучения и
воспитания обучающихся на основе
комплексно-дифференцированного подхода**

Приземление



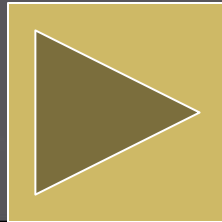
Разбег и наскок на мост



Толчок руками

Приземление

Приземление завершает прыжок и определяет его качество в целом. Приземлившись на носки напряженных и прямых ног, надо немедленно опуститься на всю стопу, самортизировать действие внешних сил за счет легкого сгибания ног. В этом положении пятки должны быть вместе носки и колени врозь, руки подняты вперед-наружу, туловище слегка наклонено вперед, голова прямо.



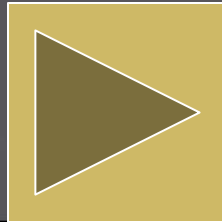
Разбег и наскок на мост

Длина и скорость разбега зависят от характера прыжка, длины и высоты снаряда, от физической подготовленности занимающихся. Обычно для прямых прыжков требуется большая скорость и длина, чем для выполнения боковых прыжков. Длина разбега у учащихся для выполнения опорных прыжков обычно не превышает 8-12 метров. **Разбег** должен выполняться с равномерным ускорением. Разбег и толчок ногами – единое целостное действие. Наскок на мост является связующим звеном между ними. От правильного наскака зависит эффективность толчка ногами и всего прыжка в целом. **Наскок на мост** выполняется с «толчковой» ноги. Перед наскоком туловище наклоняется вперед, руки максимально отводятся назад, а бедро согнутой маховой ноги – максимально вперед. В полете толчковая нога подтягивается к маховой. По мере приближения к месту наскака на мост ноги соединяются и почти прямые выносятся вперед, опережая движение туловища и обеспечивая тем самым «стопорящий» наскок на мост. Напрыгивать на мост надо почти на прямые ноги, туловище слегка наклонено вперед, руки в момент наскака находятся несколько впереди от вертикали. При **толчке с мостика** ноги ставятся на переднюю часть стопы, параллельно в 12-15 см от дальнего края моста. **Толчок** выполняется акцентировано, слегка согнутыми ногами, последующее их разгибание завершается до момента отрыва их от моста. Эффективность толчка ногами во многом зависит от работы рук.



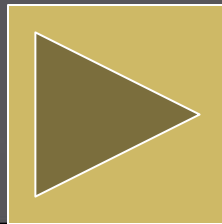
Толчок руками

Руки ставятся на снаряд впереди туловища под тупым углом к плоскости снаряда. Благодаря этому создаются хорошие условия для увеличения высоты полета после отталкивания. Кисти рук на место толчка ставятся параллельно. Толчок выполняется навстречу движению тела (как бы от себя) за счет разгибания рук в плечевых и локтевых суставах и сгибания в лучезапястных суставах. Он должен быть энергичным, коротким и заканчиваться к моменту, когда плечи пересекут площадь опоры и руки оставят ее одновременно.



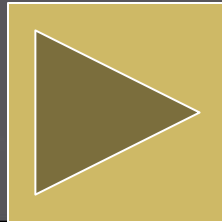
Вскок в упор стоя на коленях

Этот элемент можно изучать с помощью горки матов и таких гимнастических снарядов, как козел, конь см на высоте 80-100 и соскок махом руками вперед. Это упражнение является подводящим для освоения вскока в упор присев и соскока вперед прогибаясь .



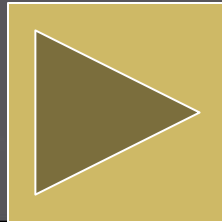
Вскок на снаряд в упор присев

После небольшого разбега и толчка с мостика, вытягивая руки вперед, поставить их на козла, подавая плечи вперед. Поднимая спину, согнуть ноги в тазобедренных и коленных суставах и подтянув их к груди, поставить на козла. Начинать отталкиваться руками надо в момент сгибания тела, когда ноги ставятся на козла, прямые руки уже должны подниматься вверх и доходить до уровня плеча. Продолжая это движение, ученик выпрямляется и отталкивается ногами.



Прыжок ноги врозь через козла (коня) в ширину.

- ▣ Прыжок выполняется без предварительного маха ногами назад. Мост, на этом этапе обучения целесообразно ставить на расстоянии 30-40 см от снаряда. После толчка ногами от моста надо потянуться руками к опоре, поставить на нее руки, согнуться в тазобедренных суставах и развести ноги в стороны, при отталкивании разогнуться и выполнить приземление. Толчок руками должен заканчиваться к моменту прохождения плеч над руками. Разгибание туловища после толчка руками выполняется за счет поднимания плечевого пояса вверх, прогибания тела и поднимания головы.





Как сделать, чтоб ученье в пользу шло?
 Гармония нужна- здесь нет сомнений!
 От умственной нагрузки - под крыло
 Физических активных упражнений!
 Все годы школьные – от первых робких дней,
 Когда входили в класс об руку с мамой,
 Кто самый-самый из учителей,
 Доступный самый и любимый самый?
 Он объяснит, как делать поутру
 Гимнастику- залог дневных успехов-
 И вовлечет в подвижную игру
 С прыжками, бегом, шутками и смехом.
 Хвала уму и золотым рукам!
 С нехваткой денег он успешно спорит:
 Спортивный инвентарь починит сам,
 А если надо- новый изготовит.
 Учащихся он судит по делам,
 Понятна речь, оценка справедлива,
 И с каждым днем ясней ученикам
 Целительная сила коллектива.
 Что ни урок, то праздник для детей,
 Где вместе с волей укрепляют тело,
 Становятся сильнее, ловчей, быстрее
 И после школы в жизнь вступают смело.
 На юных любо-дорого взглянуть:
 Подтянутые стройные фигуры...
 Так пусть они продолжат славный путь
 Учителя физической культуры!
 Учительство – наш негасимый свет!
 Хоть выпадает горестей немало,
 Вы всем пример. Поклон вам и привет
 И чтобы жизнь как можно лучше стала!

Спасибо за внимание



Всем удачи!!!

- Наскок на мост
- Стоя на месте, имитация взмаха руками, поднимаясь на носки прямых ног в момент взмаха.
- Наскок на мост с одного шага разбега.
- Тоже с 2-3 шагов.
- Отскок с моста вверх с двух ног.

Типичные ошибки:

- Наскок на согнутые ноги
- На всю стопу
- Наскок на ближний край моста
- Наскок на дальний край моста
- Наскок ноги врозь

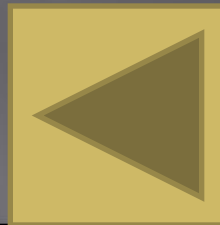


Постановка рук на снаряд

- Руки ставятся на центр снаряда сверху .

Типичные ошибки

- Руки смещены вперед
- Руки смещены в стороны
- Руки смещены назад

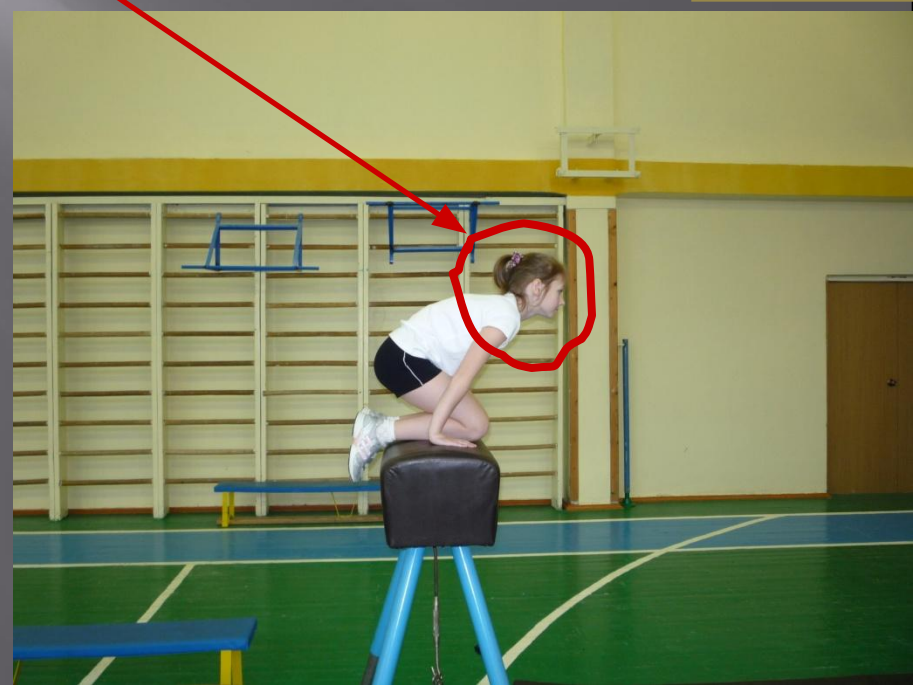


Наскок на снаряд на колени

- Из упора лежа наскок в упор присев.
- Стоя на полу наскок на колени на горку матов.

Типичные ошибки

- Плечи находятся « за снарядом»
- Плечи откинuty назад



Наскок на снаряд в упор присев

- Из упора лежа на полу толчком ног упор присев и прыжок вверх прогибаясь.
- Из упора стоя на мостике перед конем или козлом в ширину 2-3 прыжка на месте, поднимая высоко спину, вскок в упор присев и соскок прогибаясь.

Типичные ошибки

- Плечи на снаряде откинuty назад
- Плечи находятся « за снарядом»

правильный





Прыжок ноги врозь через козла в ширину

- Из упора лежа толчком ног развести их и принять упор согнувшись стоя ноги врозь.
- Из упора стоя перед снарядом с 2-3 отталкиваний сгибания и разгибания в тазобедренном суставе.



Типичные ошибки

- Ноги после отталкивания не отводятся назад
- Продолжительная опора руками
- Нет разгибания в тазобедренном суставе после отталкивания руками



Приземление

Соскок со скамейки с приземлением на полусогнутые ноги.

Соскок с горки матов с приземлением на полусогнутые ноги.

Типичные ошибки

- ❑ Угол между бедром и голенью меньше 90 градусов (низкое приземление)
- ❑ Угол между бедром и голенью больше 90 градусов (приземление на прямые ноги)
Очень грубая ошибка!
- ❑ Плечи сильно наклонены вперед
- ❑ Ноги в момент приземления не вместе

