**МБОУ «Андреевская средняя общеобразовательная школа**»

**Судогодского района Владимирской области**

**Методическая разработка техники опорного прыжка, согнув ноги; вскок в упор присев; соскок прогнувшись.**

Учитель физической культуры: Кувшинова Ольга Васильевна

Методические рекомендации составлены в соответствии с программой по физической культуре.

**Введение:**

Данная разработка включает в себя рекомендации по изучению и совершенствованию техники опорного прыжка «согнув ноги»

Общие рекомендации включают в себя:

***Образовательные :***

-разучить технику опорного прыжка

-совершенствовать навык опорного прыжка «согнув ноги»

***оздоровительные и развивающие:***

-развивать скоростно-силовые качества учащихся.

***воспитательные:***

-формировать у учащихся трудолюбия, стремление к достижению поставленной цели, интерес к занятиям физическими упражнениями.

**В опорных прыжках различают следующие фазы:**

РАЗБЕГ

НАСКОК НА МОСТИК

ТОЛЧОК НОГАМИ

ПОЛЕТ ДО ТОЛЧКА РУКАМИ

ТОЛЧОК РУКАМИ

ПОЛЕТ ПОСЛЕ ТОЛЧКА РУКАМИ

ПРИЗЕМЛЕНИЕ

**Для того, чтобы освоить опорный прыжок необходимо :**

- обучить устойчивому приземлению

-обучить технике бега

-обучить наскоку на мостик

-обучить толчку ногами о мостик

-обучить технике полета до толчка руками

Все эти действия необходимо выполнить раздельно, только после овладения этим действиям можно обучать отдельным опорным прыжкам

**Последовательность обучения:**

***Приземление***

-из и.п. упора присев на гимнастической скамейке, соскок прогнувшись

-повторить упражнения на умение приземлятся

- выполнить соскок прогнувшись с козла

Рекомендации: выпрыгивать вверх, а не спрыгивать вниз

***Наскок на мостик***

- с шага вперед толчковой ногой прыжок на обе ноги и в темпе прыжок вверх; тоже с двух, трех шагов

-наскок на мостик и приземление на гимнастический мат

-прыжки через скакалку

Рекомендации:

-разбег и толчок ногами – единое целостное действие. Наскок на мостик выполняется с сильнейшей (толчковой) ноги

- напрыгивать на мостик надо почти на прямые ноги

***Отталкивание от мостика***

-из упора стоя на мостике перед козлом ; 2-3 прыжка на месте, высоко поднимая спину, вскок в упор присев и соскок прогнувшись

Рекомендации:

-руки должны быть прямыми

-животом не «прилипать» к козлу

***Выполнение прыжка :***

-Оттолкнувшись обеими ногами от мостика, опереться руками о снаряд и вскочить в упор присев. Быстро выпрямиться и выполнить соскок прогнувшись вперед-вверх с мягким и устойчивым приземлением, руки вверх наружу.

- с небольшого разбега вскок в упор присев, и соскок, с помощью и самостоятельно.

***Типичные ошибки:***

- недостаточно активно поднимается спина в первой половине вскока

- задержка в упоре присев

- неполное разгибание в тазобедренных суставах или согнутые в коленях ноги.

***Страховка:***

Стоя с боку и впереди снаряда, в момент прихода в упор присев помогать одной рукой под плечо, другой под живот, при приземлении под спину и руку.

В качестве оборудования могут применяться гимнастические скамейки, скакалки, маты, гимнастический мост, козел.