

**Методика обучения технике прыжка в высоту
с разбега способом «перешагивание»**

Средства	Методические указания
Задача 1. Создать у занимающихся представление о технике прыжка в высоту с разбега	
1 Краткий рассказ о прыжках в высоту	Рассказ должен быть образным и интересным и занимать не более 5 мин
2. демонстрация техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с укороченного разбега	Сначала показать технику прыжка сбоку, затем спереди и сзади, акцентируя внимание занимающихся на отдельных фазах движения
3. демонстрация техники прыжка на кинограммах, рисунках, плакатах и видеороликах	Обратить внимание занимающихся на положения звеньев тела прыгуна в отдельные ключевые моменты прыжка
Задача 2. Обучить технике отталкивания	
1. Имитация постановки ноги и отталкивания, стоя боком к гимнастической стенке и держась за нее	Выполнять фронтально, следить за полным выпрямлением толчковой ноги и вертикальным положением туловища
2. Имитация постановки ноги и отталкивания в сочетании с работой рук	Выполнять фронтально, следить за синхронным выполнением маха выпрямляющейся ногой и отталкивания и сохранением равновесия
3. доставание предмета голенью маховой ноги после имитации отталкивания	Выполнять по одному, регулировать высоту подвешенного предмета, следить за синхронным выполнением маха и полным выпрямлением толчковой ноги
4. Поточные прыжки в шаге вверх, отталкиваясь толчковой ногой через шаг	Выполнять в колонне по одному следить за полным выпрямлением толчковой ноги и вертикальным положением туловища
5. Поточные прыжки в шаге вверх, отталкиваясь толчковой ногой через три шага	Выполнять в колонне по одному, следить за полным выпрямлением толчковой ноги и вертикальным положением туловища при увеличении скорости передвижения
Задача 3. Обучить технике перехода через планку и приземлению	

Средства	Методические указания
1. «Перешагивание» планки, установленной наклонно (ближний конец высокий), сбоку	Выполнять в колонне по одному, стараться выполнить «перешагивание» как можно ближе к высокому концу планки
2. «Перешагивание» планки, установленной наклонно (дальний конец высокий), сбоку	Выполнять в колонне по одному, обращать внимание на выполнение маха и опускание маховой ноги за планку
3. «Перешагивание» планки, установленной ровно, с одного шага разбега с последующим приземлением на дорожку	Планку устанавливают на стойках, без матов или держат в руках два занимающихся. Обращать внимание на приземление на маховую ногу
4. Прыжок через планку с 2-3 шагов разбега с последующим приземлением на дорожку	Планку устанавливают на доступной высоте на стойках, без матов или держат в руках два занимающихся. Обращать внимание на опускание маховой ноги за планку и разворот туловища лицом к планке при приземлении
5. Прыжки в высоту способом «перешагивание» с места, толкаясь двумя ногами и одной ногой	Это упражнение на координацию следить за синхронностью отталкивания и перехода планки
6. Прыжок через планку с 2-3 шагов разбега с гимнастического мостика	Обращать внимание, чтобы переход планки осуществлялся в высшей точке взлета

Задача 4. Обучить технике прыжка в высоту способом «перешагивание»	
1. Выпрыгивание вверх с 3 шагов разбега с доставанием предмета маховой ногой	Регулировать высоту предмета для каждого занимающегося
2. Прыжки в высоту способом «перешагивание» через резиновую ленту (шнур) с 1-2-3 шагов	Ставить максимальную высоту. Обращать внимание на выход на резиновую ленту (шнур)
3. Прыжки в высоту способом «перешагивание» через планку с 1-2-3 шагов	Ставить доступную высоту. Обращать внимание на переход планки

Средства	Методические указания
4. Прыжки в высоту способом «перешагивание» через планку с 1-2-3 шагов, отталкиваясь с возвышения	Высота возвышения 10-20 см (как жесткий мостик), обращать внимание на сочетание разбега и отталкивания
5. Прыжки в высоту способом «перешагивание» через резинку с 1-2-3 шагов, толкаясь с гимнастического мостика	Ставить максимальную высоту. Обращать внимание на постоянный подъем планки
Задача 5. Обучить технике отталкивания с полного разбега	
1. Пробегание по полному разбегу (7-9 шагов) с отталкиванием	Следить за ускорением ритма разбега на последних шагах разбега и слитностью разбега и отталкивания
2. доставание предмета рукой с полного разбега	Следить за выполнением отталкивания без остановки на последних шагах
3. Прыжки с 7—9 шагов разбега, доставая голенью маховой ноги различные предметы	Место отталкивания на расстоянии 80—90 см от проекции предмета, следить за согласованностью разбега и отталкивания
4. Прыжки через барьер с 7 шагов разбега, акцентируя ускоренную постановку ноги на место отталкивания	Постепенно увеличивать высоту барьера, следить за точностью попадания толчковой ноги на место отталкивания
5. Прыжки с гимнастического мостика с 7 шагов разбега с доставанием предмета ногой	Мостик располагать на расстоянии 80—90 см от проекции предмета, следить за увеличением темпа движений на последних шагах разбега

Задача 6. Обучить технике прыжков в высоту способом «перешагивание» с полного разбега	
1. Прыжки через резинку с 7-9 шагов, разбегаясь перпендикулярно планке	Разметить полный разбег (7-9 шагов), начинать разбег всегда с одной и той же ноги. Подобрать разбег так, чтобы пик траектории был точно над планкой

Средства	Методические указания
2. Прыжки через резинку с полного разбега	Постепенно увеличивать высоту резинки, доведя ее до максимума
3. Прыжки в высоту через резиновую ленту (шнур) с полного разбега, отталкиваясь с возвышения	Высота возвышения 10-20 см (как жесткий мостик), обращать внимание на сочетание разбега и отталкивания
4. Прыжки в высоту через резиновую ленту (шнур) с полного разбега с гимнастического мостика	Особое внимание уделить точности разбега, располагая место отталкивания на середине мостика
5. Прыжки в высоту через планку с полного разбега	Установить планку на доступной высоте и постепенно ее поднимать

Задача 7. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	
1. Прыжки с отягощением (2-8 кг) на поясе	Следить за постановкой ноги в разбеге и в отталкивании (чтобы стопа «не проваливалась»)
2. Прыжки с увеличенного (на 2 шага) полного разбега	Следить за тем, чтобы прыгуны «справлялись» с повышенной скоростью в отталкивании
3. Прыжки в затрудненных условиях (против ветра, в дождь, по плохой дорожке и т.п.)	Особое внимание уделить постановке ноги для отталкивания и корректировке разбега в зависимости от условий
4. Прыжки с полного разбега на максимальный результат	Выполнять при благоприятных условиях, после дня отдыха
5. Участие в соревнованиях	Добиваться максимального результата