

Государственное профессиональное образовательное автономное  
учреждение Ярославской области  
Рыбинский профессионально-педагогический колледж

**Обучение опорным прыжкам  
обучающихся 1-11 классов**

**Методическое пособие**

Рыбинск  
2018

**Рецензент:**

**Щербак А.П.**, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физической культуры и безопасности жизнедеятельности ГАУ ДПО ЯО «Институт развития образования»

**Смирнова Т.В.** Обучение опорным прыжкам обучающихся 1-11 классов [Текст]: методическое пособие. – Рыбинск: ГПОАУ ЯО РППК, 2018. – 15 с.

В пособии представлены в табличной форме методические рекомендации по обучению опорным прыжкам обучающихся 1-11 классов на уроках физической культуры. Описание каждой фазы выполнения упражнений дополнено фотографиями.

## Пояснительная записка

При исполнении опорного прыжка обучающийся разбегается по дорожке, затем отталкивается при помощи специального наклонного пружинящего мостика и совершает прыжок, в ходе которого он должен произвести дополнительное отталкивание от снаряда (это может быть гимнастический конь или специальный снаряд).

Примерные основные образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования в рамках учебного предмета «Физическая культура» предусматривают изучение прыжков. При выполнении прыжковых упражнений воспитываются скоростно-силовые качества, формируются прикладные навыки в преодолении препятствий, воспитывается смелость. Прыжковые движения выполняются за счет быстрых и кратковременных мышечных сокращений, требующих хорошей координации двигательного аппарата. Многообразие и динамичность действий вызывают повышенный интерес к занятиям физкультурой. Прыжковые упражнения, применяемые на уроках гимнастики, делятся на:

- *простые*: прыжки на месте на двух и одной с различными движениями рук, хлопками, с поворотом; прыжки в высоту и длину с места и с разбега; прыжки в глубину, прыжки в «окно»; прыжки с короткой и длинной скакалкой и т. п.;

- *опорные*: относятся прыжки с опорой о снаряд руками (через козла, коня, плинт).

Для наиболее эффективного овладения техникой выполнения опорных прыжков целесообразно использовать их графическое изображение. В настоящем методическом пособии проиллюстрирована с помощью фотографий каждая фаза обучения прыжкам. Фотосъемки проведены на базе Рыбинского профессионально-педагогического колледжа при участии студентов Базанова Е., Мардашовой В., Невского А., Николаева А., Носиковой А.

# 1 – 3 класс

## Приземление

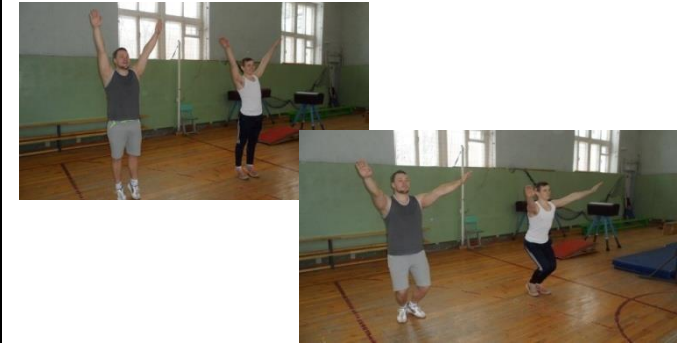
*Последовательность обучения.*



1. Повторить упражнения на умение правильно приземляться, описанные для учащихся I—III классов.



2. Принять правильное положение приземления и фиксировать его 5 с.



3. Прыжок вверх на месте в полуприсед на носки с быстрым переходом на всю стопу в позу приземления.



4. Прыжок с поворотом кругом.



5. Прыжок с гимнастической скамейки с различными положениями ног (ноги врозь, согнув ноги).

## Разбег

### Последовательность обучения.



1. В выпаде вперед правой (левой) ногой прыжки со сменой ног, руки свободно опущены.



2. Стоя у гимнастической стенки, правая нога на носке на рейке на уровне таза, подскоки со сменой ног.



3. Бег с ускорением (шаги удобной длины).



4. Бег по отметкам по прямой. Отметки (линии или круги, начерченные мелом, гимнастические палки, положенные сбоку) на расстоянии 100-120 см друг от друга.



5. Бег через предметы (набивные мячи, гимнастические палки), изменяя расстояние и скорость бега.

## Наскок на мостик

Последовательность обучения.



1. Ходьба перекатом с пятки, высоко поднимаясь на носки.



2. Прыжки ноги вместе с опорой руками о рейку гимнастической стенки (снаряд



3. Подскоки на месте на одной ноге, положив другую ногу, вытянутую вперед, пяткой на опору повыше.



4. Стоя на месте, имитация взмаха руками, поднимаясь на носки прямых ног в момент взмаха.



5. Стоя ноги врозь поперек скамейки, прыжки на скамейку с прямыми ногами со взмахом рук.



6. С 2-3 шагов прыжок толчком одной ноги с приземлением на две.



7. С шага толчком двух ног прыжок вверх с энергичным движением руками и максимально быстрым отталкиванием от опоры.



8. С 2-3 шагов разбега махом одной и толчком другой прыжок на возвышение на две ноги с последующим прыжком вверх.

## Толчок руками

### Последовательность обучения.



1. Быстрое сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на гимнастической скамейке (8-10 раз).



2. Стоя на расстоянии 1 м от стены, упасть прямым телом на стенку, быстро оттолкнуться руками и возвратиться в и. п. Начинать толчок всей ладонью и заканчивать кончиками пальцев.



3. В упоре лежа (тело прогнуто) толчки двумя руками с промежуточными хлопками. Отталкиваться руками за счет выпрямления тела и поднимания спины.



Из упора лежа на полу, руки перед гимнастической палкой, толчком руками перейти в упор лежа за палку и возвратиться в и. п.

\* Полет до толчка руками зависит от эффективности разбега и толчка от мостика. В этой фазе выполняется предварительный мах ногами назад (при выполнении прыжка ноги врозь через коня в длину) за счет разгибания в тазобедренных суставах, создаются условия для резкого сгибания тела в момент толчка руками. Полет после толчка руками определяет вид прыжка: согнув ноги, ноги врозь.

## 4 класс

### Вскок в упор стоя на коленях на горку матов, коня, козла на высоте 80-100 см и соскок махом руками вперед

*Последовательность обучения.*



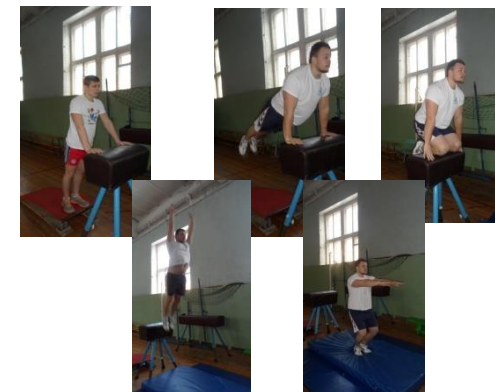
1. Из упора стоя на коленях на мате взмахом рук и толчком ног упор присев.



2. Из упора стоя на коленях на гимнастической скамейке, покрытой матом, взмахом рук и толчком ног прыжок в упор присев.



3. Из упора лежа, руки на скамейке, покрытой матом, ноги на полу, вскок в упор стоя на коленях и взмахом рук и толчком ног соскок.



4. Из упора стоя на мостике перед конем в ширину, козлом или горкой матов два-три прыжка на месте и вскок в упор стоя на коленях. Взмахом рук и толчком ног соскок с помощью.



5. С небольшого разбега вскок в упор стоя на коленях на козла или коня в ширину и со взмахом рук соскок вперед.

*Типичные ошибки.*

1. Недостаточно энергичный взмах руками.
2. Недостаточный толчок ногами.

*Страховка и помощь.* Страховать, стоя спереди и несколько сбоку, в первой части помогать одной рукой под плечо, другой под живот, при соскоке одной рукой держать за руку, выше локтя, другой — под спину, способствуя взмаху руками.



## 5 класс

### Вскок в упор присев и соскок прогибаясь с козла в ширину на высоте 80-100 см.

#### Последовательность обучения.



1. Из упора лежа на полу толчком ног упор присев и прыжок вверх прогибаясь.



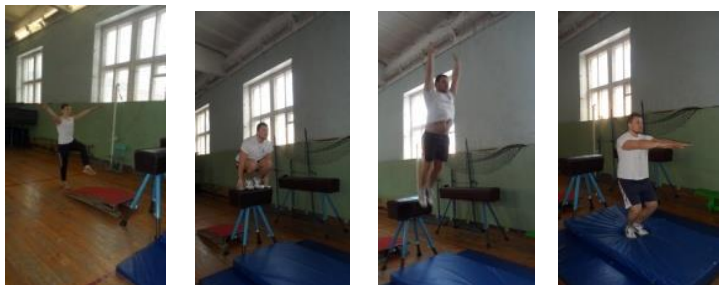
2. Из упора лежа на скамейке, покрытой матом, ноги на полу, толчком ног упор присев и соскок прогибаясь



3. С небольшого разбега вскок в упор стоя на коленях на козла или коня в ширину, упор присев и соскок прогибаясь.



4. Из упора стоя на мостике перед конем или козлом в ширину два-три прыжка на месте, поднимая высоко спину, вскок в упор присев и соскок прогибаясь с помощью.



5. С небольшого разбега вскок в упор присев и соскок прогибаясь с помощью и самостоятельно.  
3.

#### Типичные ошибки.

1. Недостаточно активно поднимается спина в первой половине вскока.
2. Задержка в упоре присев. Неполное разгибание в тазобедренных суставах или согнутые назад в коленях ноги в полете.

*Страховка и помощь.* Стоя сбоку и впереди снаряда, в момент прихода в упор присев помогать одной рукой под плечо, другой под живот, при приземлении под спину и руку.

## 6 класс

### Прыжок ноги врозь через козла в ширину на высоте 100-110 см.

#### Последовательность обучения.

 <p>1. В упоре лежа, поочередно переставляя руки, передвижения влево, вправо, вперед, назад.</p>	 <p>2. В упоре лежа слегка ссутулиться, затем «провиснуть» в плечах и резким движением плечевых суставов вперед возвратиться в и. п.</p>	 <p>3. Из упора лежа толчком ног упор стоя ноги врозь согнувшись с последующим быстрым вставанием в стойку руки вперед.</p>	 <p>4. Из упора лежа одновременным толчком рук и ног принять присед, полуприсед, стойку ноги врозь, руки вперед.</p>	 <p>5. Из упора лежа толчком ног развести их и принять упор стоя согнувшись ноги врозь, выпрямляясь, выполнить прыжок вверх и приземлиться.</p>
 <p>6. Из упора стоя перед снарядом прыжки, сгибаясь и разгибаясь в тазобедренных суставах, с разведением ног. Следить за тем, чтобы в момент полного разведения ног таз поднимался до уровня плеч.</p>	 <p>7. С гимнастической скамейки прыжок ноги врозь с последующим сгибанием и разгибанием туловища.</p>	 <p>8. Прыжок ноги врозь через козла в ширину со страховкой.</p>	<p><i>Типичные ошибки.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжительная опора руками и толчок под себя.</li> <li>2. Нет разгибания в тазобедренных суставах в полете после толчка руками.</li> <li>3. Разгибание туловища в тазобедренных суставах выполняется только за счет поднимания плеч, ноги не отводятся назад, что может привести к заваливанию плеч назад.</li> </ol>	

## 7 класс

Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в ширину высотой 105-110 см. (девочки)

Прыжок согнув ноги через козла в ширину на высоте 110-115 см. (мальчики)

*Последовательность обучения.*



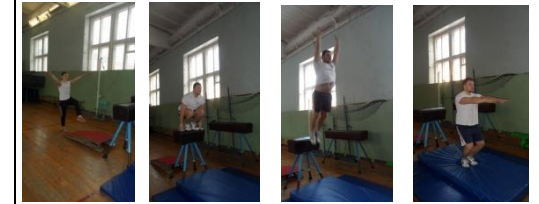
1. Из упора лежа на полу толчком ног упор присев и снова упор лежа.



2. Из упора лежа на полу толчком ног упор присев и, разгибаясь, прыжок вверх-вперед.



3. Из упора лежа на гимнастической скамейке, покрытой матом, ноги на полу, толчком ног в упор присев и соскок прогибаясь.



4. Повторить прыжок V класса — вскок в упор присев на козла и соскок прогибаясь.



5. Прыжок согнув ноги через козла в ширину — на высоте 110-115 см.

2.

*Типичные ошибки.*

1. Задержка рук на снаряде.
2. Нет разгибания тела после толчка руками.
3. Разгибание тела выполняется только за счет поднимания плеч, ноги не отводятся вниз-назад.

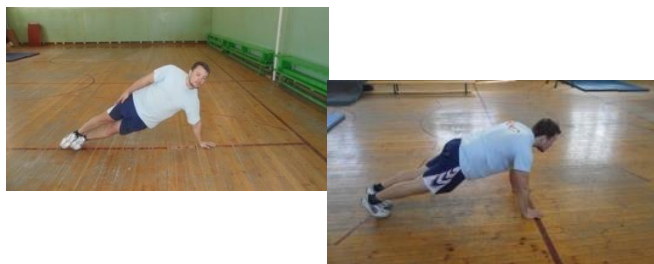
*Страховка и помощь.* Стоять спереди-сбоку от места приземления, поддерживая двумя руками за плечо.

## 8 класс

**Прыжок согнув ноги через козла в длину (высота 110-115 см) (мальчики)**

**Прыжок боком с поворотом на 90° через коня в ширину (девочки)**

*Последовательность обучения.*



1. Упор лежа боком на полу и поворотом в упор лежа.



2. Из упора лежа сзади, ноги на скамейке, разгибаясь в тазобедренных суставах и отталкиваясь одной рукой, упор лежа боком, свободную руку в сторону, продолжая поворот в упор лежа.



3. Из упора стоя на мостике перед снарядом два-три прыжка на мостик и толчком ног упор лежа боком и соскок с поворотом на 90°.



4. С небольшого разбега прыжок боком через коня в ширину с поворотом на 90°.

*Типичные ошибки.*

1. Уход в сторону от опорной руки.
2. Низкое положение таза и ног над снарядом.
3. Сгибание тела во время поворота.

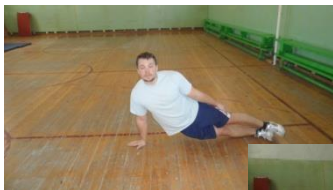
*Страховка и помощь.* Стоя со стороны опорной руки, одной рукой поддерживать под плечо, другой при необходимости под туловище.

## 9 класс

**Прыжок согнув ноги, но уже через козла в длину на высоте 115 см. (мальчики)**

**Прыжок боком через коня в ширину на высоте 110 см. (девочки)**

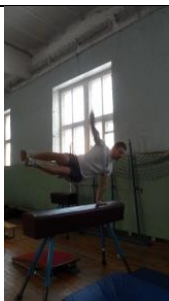
*Последовательность обучения.*



1. В упоре лежа боком немного согнуться в тазобедренных суставах и разогнуться.

2. То же, ноги на гимнастической скамейке или на второй рейке гимнастической стенки.

3. Из упора стоя перед снарядом два-три прыжка и толчком ног упор лежа боком и соскок спиной к снаряду.



4. С небольшого разбега прыжок боком через коня в ширину.

*Типичные ошибки.*

1. Уход в сторону от опорной руки.
2. Низкое положение туловища над снарядом.
3. В момент прохождения над снарядом нет разгибания в тазобедренных суставах.

*Страховка и помощь.* Стоя у места приземления со стороны опорной руки, одной рукой поддерживать за плечо опорной руки, другой снизу под туловище.

## 10 - 11 класс

**Прыжок ноги врозь через коня в длину на высоте 115-120 см (X класс) и 120-125 см (XI класс) (мальчики)**

*Последовательность обучения.*



1. Прыжок ноги врозь через козла в ширину, постепенно увеличивая расстояние от мостика до козла.



2. Прыжок ноги врозь через козла в длину.  
3. То же, но отодвигая мостик от козла на расстояние до 1 м.  
4. То же, но протянув веревочку между мостиком и козлом.



5. Прыжок ноги врозь через коня в длину.

*Типичные ошибки.*

1. Сравнительно низкий замах (после толчка о мостик ноги не поднимаются выше тела коня).
2. Толчок руками под себя (вместо стопорящего толчка руками получается загибающийся).
3. Нет разгибания тела в тазобедренных суставах в полете после толчка руками.
4. Разгибание в тазобедренных суставах осуществляется только за счет поднимания плеч, а ноги продолжают движение вперед, что приводит к заваливанию плеч назад в момент приземления.
3. Близкое приземление (менее чем 1,5 м).

*Страховка и помощь.* Стоя сбоку у места приземления, держать за руку выше локтя, другой рукой при необходимости поддерживать под грудь. Вплоть до полного освоения прыжка страховку желательно осуществлять самому учителю.

## С косого разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня (девочки)

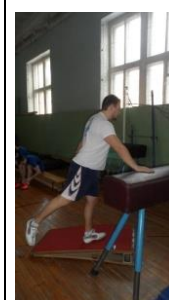
Последовательность обучения.



1. Прыжок способом «перешагивание» через гимнастическую скамейку.



2. Из седа на коне на правом бедре опереться руками сзади и, делая взмах ногами вперед-вправо, соскочить со снаряда и приземлиться левым боком к коню.



3. Из седа ноги врозь поперек коня опереться руками о тело коня и взмахом ног соскок углом вправо, приземлиться левым боком к коню.

4. Из стойки на мостике правым боком к коню махом правой и толчком левой упор сидя сзади на коне, и, опуская ноги вправо, соскочить, приземляясь левым боком к коню.



5. С небольшого разбега прыжок углом вправо (влево) махом одной, толчком другой.

*Типичные ошибки.*

1. Ноги над снарядом не соединяются.
2. Слишком низкое положение таза над конем. Руки на опору ставятся непараллельно.

*Страховка и помощь.* Стоя у места приземления боком к снаряду, одной рукой за плечо, другой за пояс или спину.