

ОБУЧЕНИЕ ПРЫЖКАМ
Методика обучения подпрыгиванию

| Возраст | Особенности выполнения движения детьми | Педагогические требования при обучении движению |
|----------------------------|--|---|
| Младший дошкольный возраст | На первом этапе дети не умеют отталкиваться двумя ногами. Не сформирована ступня, недостаточно координированы движения | Обращать внимание на то, чтобы дети подпрыгивали, сильнее отталкивались от земли и мягко приземлялись, эластично сгибая ноги. Следить за тем, чтобы дети не задерживали дыхание, дышали ровно, ритмично. Чередовать физические нагрузки с отдыхом |
| Средний дошкольный возраст | У детей нет понимания взаимозависимости двигательных действий. Не сформирована ступня. | Следить за дыханием : дети должны дышать ровно, ритмично. Чередовать физические нагрузки с отдыхом. |
| Старший дошкольный возраст | Дети начинают понимать взаимозависимость двигательных действий: чем сильнее оттолкнешься, тем выше прыгнешь | Обучать маховым движениям, объясняя и показывая, что это действие увеличивает дальность полета. Дети совершают дополнительные движения (ноги вместе, врозь, скрестно) |

Методика обучения прыгиванию

| Возраст | Особенности выполнения движения детьми | Педагогические требования при обучении движению |
|----------------------------|--|--|
| Младший дошкольный возраст | У детей не сформирована ступня, прыжки с большой высоты могут быть для них травмоопасными : в фазе полета дети не успевают разогнуть ноги и приземлиться на согнутые ноги. Недостаточно развита сила мышц нижних конечностей, а также слаженность мышечных групп рук. ног и туловища. Недостаточна координация движений. | Обращать внимание на то, чтобы дети не прыгивали с высоты более 10-15 см. обращать меньше внимания на толчок и взмах руками |
| Средний дошкольный возраст | У детей недостаточно развита сила мышц нижних конечностей и слаженность мышечных групп рук, ног и туловища. Недостаточна координация движений, не окрепла ступня | Обращать внимание на то, чтобы дети не прыгивали с высоты более 10-20 см. обращать меньше внимание на толчок и взмах руками. |
| Старший дошкольный возраст | У детей есть стремление прыгать далеко, умение оттолкнуться, но они не умеют рассчитать силу толчка | Обращать внимание на то, чтобы дети не прыгивали с высоты более 35-40 см. обращать меньше внимания на толчок и взмах руками |

Методика обучения прыжку в длину с места

| Возраст | Особенности выполнения движения детьми | Педагогические требования при обучении движению |
|----------------------------|--|---|
| Младший дошкольный возраст | Дети не умеют согласовывать одновременные действия ног и рук. приземляются тяжело на всю ступню | Обращать меньше внимания на толчок и взмах руками. Внимание обращать на приземление на полусогнутые ноги |
| Средний дошкольный возраст | У детей нет понимания взаимозависимости двигательных действий. Не сформирована ступня | Обращать внимание на глубину приседа – он не должен быть глубоким. Обращать внимание на сильный толчок и резкий взмах руками. |
| Старший дошкольный возраст | Дети не умеют группироваться в полете и выносить ноги вперед. Не умеют рассчитывать точность приземления в определенное место. | Не следует добиваться большой длины прыжка, обращать внимание на технику выполнения. При приземлении обращать внимание на глубину приседа. Детям трудно удерживать равновесие при глубоком приседе. |

Методика обучения прыжку в длину с разбега

| Возраст | Особенности выполнения движения детьми | Педагогические требования при обучении движению |
|----------------------------|---|---|
| Младший дошкольный возраст | – | – |
| Средний дошкольный возраст | – | – |
| Старший дошкольный возраст | У детей недостаточно окрепли мышцы, суставы и связки ног, недостаточно укрепились внутренние органы. Дети могут принимать в полете более плотную группировку, затем выпрямлять ноги перед приземлением. Дети могут самостоятельно подготовить место к физкультурному занятию : взрыхлить верхний слой в прыжковой яме | Обращать внимание на технику выполнения, при приземлении на глубину приседа, на мягкое эластичное приземление с носка на всю ступню. Разбег не должен превышать 4-5 м. при большем разбеге детям трудно рассчитать расстояние, правильно сделать толчок и приземлиться. |

Методика обучения прыжку в высоту с места

| Возраст | Особенности выполнения движения детьми | Педагогические требования при обучении движению |
|----------------------------|--|--|
| Младший дошкольный возраст | Дети прыгают тяжело на всю ступню. Их ступня не сформирована, движения не координированы | Обращать внимание на обучение отталкиванию, следить за тем, чтобы дети подпрыгивали, сильнее отталкивались, не сгибая колени. Следить за тем, чтобы дети не задерживали дыхание, дышали ровно, ритмично. |
| Средний дошкольный возраст | Неокрепшая ступня ребенка. У детей нет понятия о взаимозависимости двигательных действий. | Следить за дыханием детей : дети должны дышать ровно, ритмично. Чередовать физические нагрузки с отдыхом |
| Старший дошкольный возраст | Дети начинают понимать взаимосвязь двигательных действий : чем сильнее оттолкнешься, тем выше прыгнешь | Не следует добиваться большой высоты прыжка, следует обращать внимание на технику выполнения прыжка. |

Методика обучения прыжку в высоту с разбега

| Возраст | Особенности выполнения движения детьми | Педагогические требования при обучении движению |
|----------------------------|---|--|
| Младший дошкольный возраст | – | – |
| Средний дошкольный возраст | – | – |
| Старший дошкольный возраст | <p>У детей недостаточно окрепли мышцы, суставы и связки ног, недостаточно укрепились внутренние органы. Они могут принимать в полете более плотную группировку, затем выпрямлять ноги перед приземлением. Могут самостоятельно подготовить место к физкультурному занятию : сделать препятствие для прыжка, повесив веревочку или положив прут на распорки.</p> | <p>Не следует добиваться большой высоты прыжка, лучше обращать внимание на технику выполнения. При приземлении обращать внимание на глубину приседа. Детям трудно удержать равновесие при глубоком приседе. Обращать внимание на мягкое эластичное приземление с носка на всю ступню. Разбег не должен превышать 4-5 м. при большом разбеге детям трудно рассчитывать расстояние, правильно сделать толчок и приземлиться. Вначале высота прыжка должна быть небольшой (15-20 см), затем больше (30-40 см). Для прыжков в высоту используется веревка длиной 3-3,5 м</p> |

Техника выполнения основных видов прыжков

| Виды прыжков | Техника выполнения |
|---|---|
| 1 | 2 |
| Подпрыгивания | И.п. : ступни параллельно, руки произвольно или на пояс; 1 ф. – полуприседание; 2 ф. – энергичное отталкивание путем выпрямления ног; 3 ф. – полет (при полете ноги прямые); 4 ф. – приземление на полусогнутые ноги (вначале на почву опускается передняя часть ступни, а затем вся ступня) |
| Прыжок в глубину (спрыгивание) | 1 ф. – ноги параллельно на ширине ступни, полуприсесть, отвести руки назад; 2 ф. – отталкивание производится двумя ногами одновременно путем сильного сокращения мышц, разгибающих ноги, и их выпрямление. Направление отталкивания – вверх – вперед; 3 ф. – полет. Во время полета руки совершают взмах вперед – вверх, тело выпрямляется и несколько прогибается; 4 ф. – приземление на носки с опусканием на всю ступню, руки опускаются вниз. |
| Прыжок в длину с места | 1 ф. – стать прямо, ноги параллельно на ширине ступни, полуприсесть, отвести руки назад; 2 ф. – отталкивание двумя ногами вперед – вверх с энергичным движением рук вперед – вверх; 3 ф. – полет. Вынести сравнительно прямые ноги вперед. Руки совершают движение вперед – вниз – назад до отказа, одновременно производится наклон корпуса вперед, голова приближается к коленям; 4 ф. – приземление на пятки почти прямых ног с перекатом на всю ступню с одновременным сгибанием ног, руки при этом опускаются вниз |
| Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 ф. – разбег. Длина разбега 10-15 м. разбег ускоряющийся, совершается на передней части стопы. Корпус при разбеге несколько наклонен вперед. Руки согнуты в локтях (при отведении локтей назад руки немного разгибаются). Последние шаги несколько короче предыдущих. Положение корпуса постепенно выравнивается, на последнем шаге корпус занимает почти вертикальное положение. Толчковая нога (может быть любой) энергично ставится на брусок всей ступней при наименьшем сгибании колена; 2 ф. – отталкивание начинается энергичным выпрямлением стопы. Голова находится на одной линии с корпусом. Бедро маховой ноги поднимается вверх – вперед, голень выносится также вперед. Руки взмахом выносятся вперед – вверх; 3 ф. – полет. В полете колено толчковой ноги подтягивается к |

| 1 | 2 |
|---|--|
| | <p>находящейся впереди маховой ноге. Обе ноги, согнутые в коленях, приближаются к груди (положение группировки), а перед приземлением вверх- вперед совершают движение вниз – назад;</p> <p>4 ф. – приземление на пятки почти прямых ног, с перекатом на всю ступню и одновременным сгибанием ног; руки при приземлении резко выносятся вперед</p> |
| <p>Прыжки в высоту с места, стоя лицом к планке</p> | <p>1 ф. – стать прямо, ноги параллельно на ширине ступни, полуприсесть, отвести руки назад;</p> <p>2 ф. – энергично выпрямляя полусогнутые ноги, оттолкнуться двумя ногами вверх и чуть-чуть вперед; взмах руками вверх;</p> <p>3 ф. – в полете во время перехода через планку резко согнуть в коленях ноги, приблизив их к груди, руки опускаются вперед; к концу полета опускаются вниз</p> <p>4 ф. – приземление на полусогнутые ноги, вначале на носки, а затем с переходом на всю ступню; руки опускаются вниз, ноги снова выпрямляются</p> |
| <p>Прыжки в высоту с места, стоя боком к планке</p> | <p>1 ф. – стать прямо, ноги параллельно на ширине ступни. Полуприседая, отвести руки назад, но боком к планке, на расстоянии 15-20 см от нее. При отталкивании правой ногой становятся левым боком к планке, и наоборот;</p> <p>2 ф. – отталкивание производится вначале двумя ногами, но заканчивается одной ногой, дальней от планки; руки производят взмах вверх;</p> <p>3 ф. – полет. Маховая нога, ближняя к планке, закончив толчок, несколько согнутая в колене, переносится через планку, корпус при этом немного наклонен назад, затем через планку переносится толчковая нога. В фазе завершения полета руки опускаются вниз, корпус слегка наклоняется вперед;</p> <p>4 ф. – приземление происходит последовательно – вначале на всю ступню или с перекатом с пятки на всю ступню маховой, а затем толчковой ноги, которые при этом полусогнуты</p> |
| <p>Прыжок в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги»</p> | <p>1 ф. – разбег производится с нечетного количества шагов (3-5-7-9). К концу разбега скорость возрастает. Толчковая нога ставится на место отталкивания, которое находится на расстоянии вытянутой от планки руки;</p> <p>2 Ф. – толчок производится толчковой ногой. В это время маховая нога, согнутая в колене, резко выносится вперед - вверх, а толчковая выпрямляется с наклоном туловища вперед, руки совершают взмах вперед – вверх. К концу полета ноги опускаются вниз;</p> <p>3 ф. – в полете согнутая маховая нога сильно подтягивается к груди, толчковая нога сгибается и подтягивается к маховой,</p> |
| 1 | 2 |

| | |
|--|--|
| | <p>руки выносятся вперед-вверх. К концу полета ноги опускаются вниз;</p> <p>4 ф. – приземление происходит на полусогнутые ноги. На всю ступню, лишь с некоторым опережением постановки ноги с пятки или с носка.</p> |
| <p>Прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»</p> | <p>1 ф. – разбег производится сбоку, справа или слева в зависимости от того, какой ногой производится отталкивание. При разбеге справа толчковой ногой оказывается левая нога, и наоборот. Длина разбега 3-4 м, количество шагов при разбеге нечетное. Последний шаг в разбеге – стопорящий – производится постановкой ноги с пятки. Корпус на последнем шаге выпрямляется и даже отклоняется несколько назад;</p> <p>2 ф. – отталкивание одной ногой совершается одновременно с энергичным взмахом рук вперед – вверх;</p> <p>3 ф. – после отталкивания одной ногой, находящейся дальше от планки, маховая нога, прямая или несколько согнутая в колене, переносится через планку. Толчковая нога вслед за маховой переносится через планку. Корпус в полете наклоняется вперед к ногам, руки опускаются вперед;</p> <p>4 ф. – приземление происходит последовательно, вначале на пятку, затем с переходом на всю ступню маховой ноги. Приземление на толчковую ногу происходит чуть – чуть позже; она как бы присоединяется к маховой. При приземлении ноги несколько полусогнуты. Руки при приземлении опускаются вниз.</p> |
| <p>Прыжки через скакалку</p> | <p>1 ф. – вращение скакалки движением рук, полусогнутых в локтях. Плечо при этом отстает почти в неподвижном состоянии; вращательное движение совершают кисти; несколько позже производится небольшое сгибание ног в коленных суставах;</p> <p>2 ф. – выпрямлением ног обеспечивается незначительное отталкивание, достаточное для подпрыгивания вверх на 5-10 см;</p> <p>3 ф. – полет. Скакалка в это время проходит внизу под ногами;</p> <p>4 ф. – приземление происходит на носки и слегка согнутые в коленях ноги. Корпус при прыжках сохраняет прямое положение.</p> |