

10 АПРЕЛЯ



# ТЕМА: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

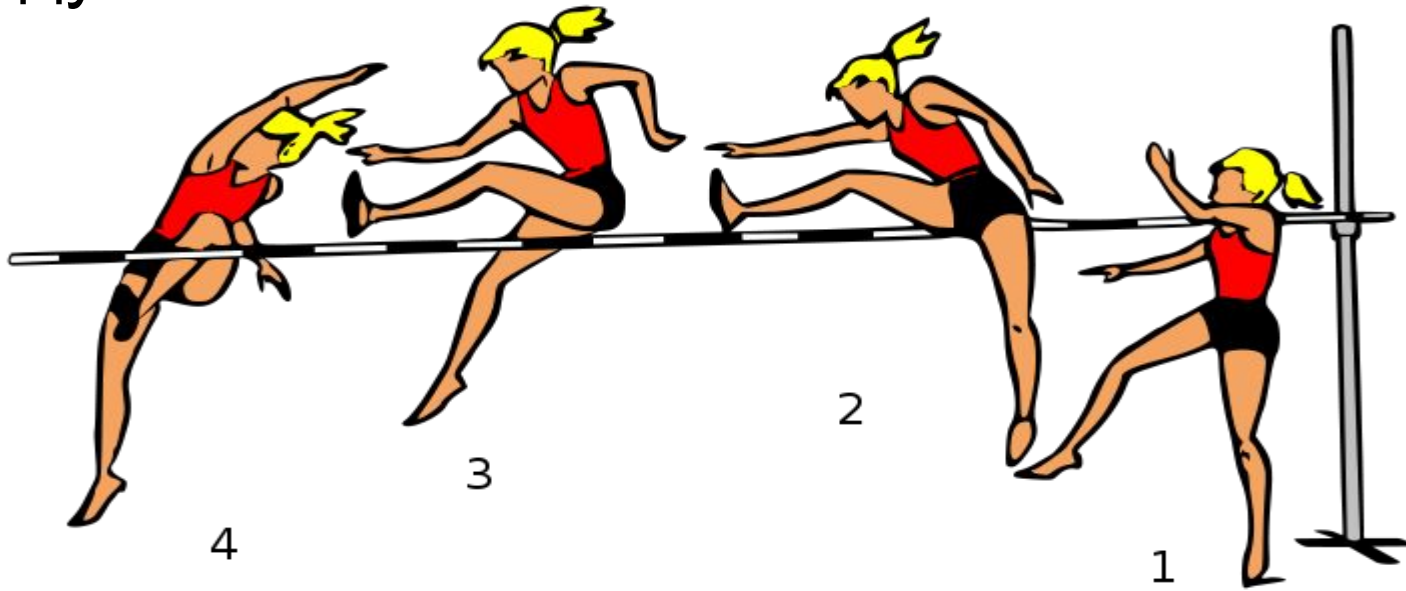
## ТЕХНИКА ПРЫЖКА В ВЫСОТУ С РАЗБЕГА СПОСОБОМ «ПЕРЕШАГИВАНИЕ»

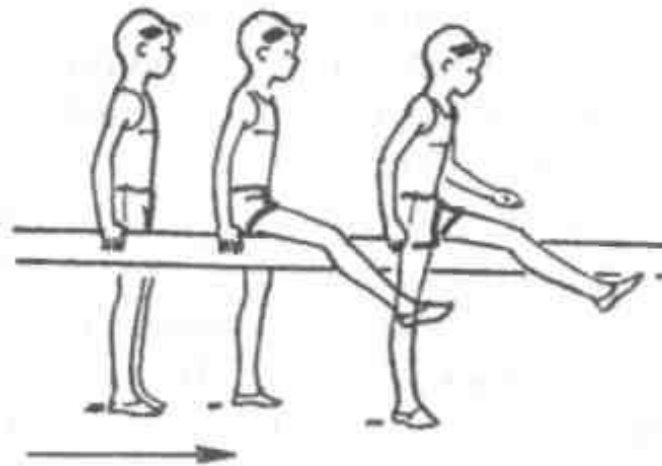




- Этот стиль, хоть и является самым древним из всех стилей, но по своей технической простоте и малой требовательности к местам приземления применяется в школах на физкультурных занятиях для детей, подростков и юношества, которые не занимаются пегкой

- ❖ Разбег состоит из 6 — 8 беговых шагов, выполняется под углом к планке в 30—45°. Отталкивание производится дальней от планки ногой на расстоянии 70 — 80 см от планки. Толчковая нога на место отталкивания ставится почти прямая, не следует ее слишком сгибать в колене.

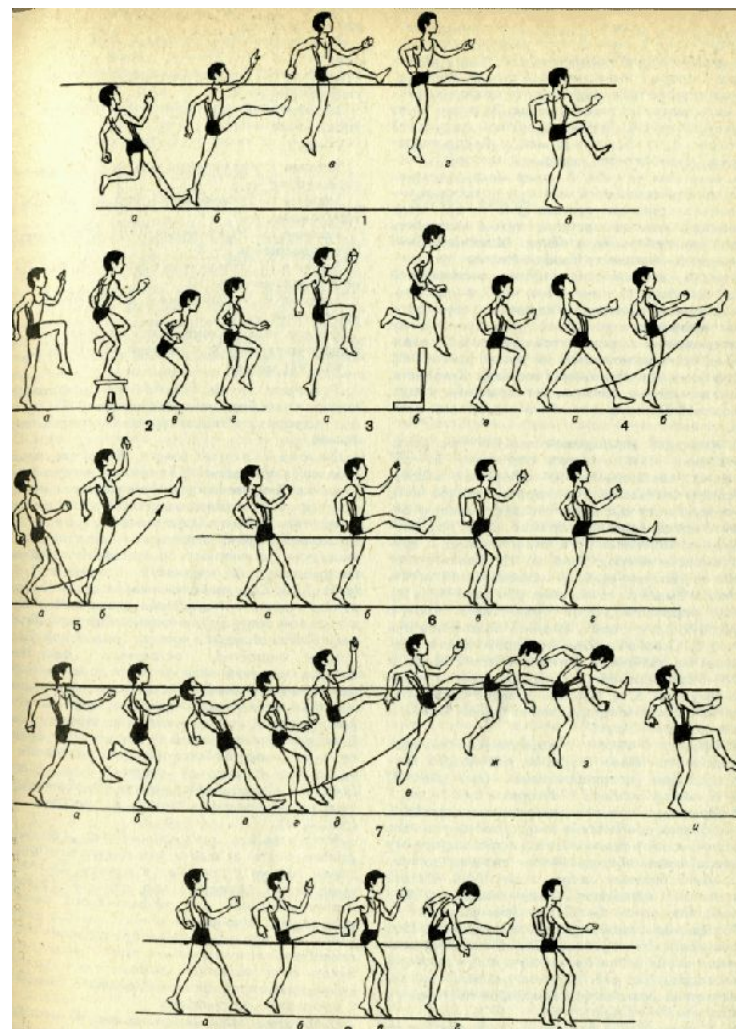




*Рис. 117*

- ❖ Мах выполняется прямой ногой, которая может слегка согнуться в колене. Туловище держится вертикально, руки, слегка согнутые в локтевых суставах, активно поднимаются вверх—вперед на уровень головы. Когда маховая нога находится над планкой, подтягивается толчковая нога, слегка согнутая в колене. Маховая нога опускается за планку, толчковая нога переносится через нее. В момент переноса толчковой ноги плечи поворачиваются в сторону планки, толчковая рука отводится назад, помогая увести плечи и

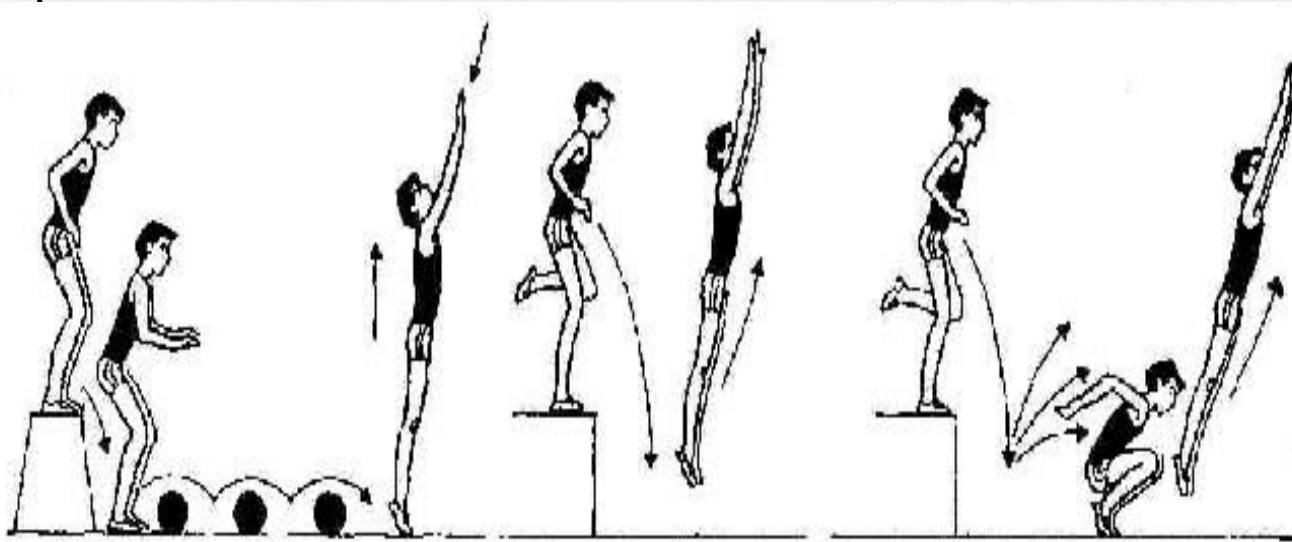
❖ Приземление осуществляется на маховую ногу боком, поворачиваясь грудью к планке. При приземлении главное, чтобы высота места приземления давала возможность после перехода через планку опустить почти прямую маховую ногу на место приземления. В противном случае техника прыжка способом «перешагивание»



# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПРЫГУЧЕСТИ

- Прыжки «в зонах» с касанием резинового бинта
- Прыжки с доставанием предмета рукой
- Прыжки с доставанием мяча головой

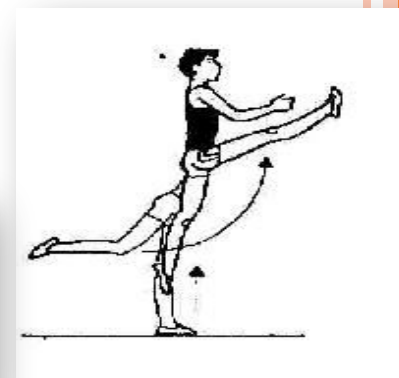
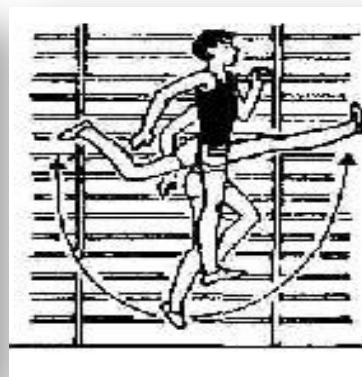
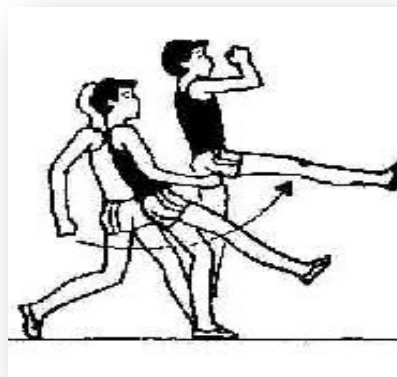
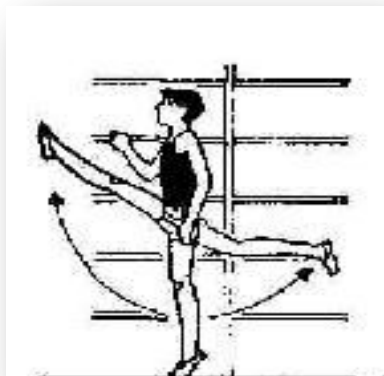
- Прыжки из «зоны отталкивания» в «зону приземления»
- «Прыжки в окно»





# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МАХОВОЙ НОГИ

- толкание мяча маховой ногой
- мах ногой в положении лежа
- маховые движения ногой с использованием гимнастической стенки
- сочетание маха с отталкиванием
- сочетание маха с отталкиванием из положения «стоя в шаге»





## ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

- 1. Выписать из конспекта упражнения для развития прыгучести



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

