

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА. МНОГОСКОКИ 2 КЛАСС

БГОУ СОШ №347

Учитель физической культуры

Бушумова И.В.

СОДЕРЖАНИЕ

- ◉ *Разновидности многоскоков*
- ◉ *Техника выполнения многоскоков*
- ◉ *Обучение прыжкам с ноги на ногу*
- ◉ *Используемая литература*

Разновидности многоскоков

Прыжковые упражнения на одной или двух ногах развивают прыгучесть и силы ног.

- ◎ ***многоскоки на двух ногах.***

Прыжковые упражнения, выполняемые с отталкиванием двумя ногами и с приземлением на две ноги.

- ◎ ***многоскоки на одной ноге.***

Прыжковые упражнения, выполняемые на правой или левой ноге.

- ◎ ***многоскоки с ноги на ногу.***

Прыжковые упражнения, выполняемые попеременно с одной ноги на другую.

Техника выполнения многоскоков.

- При выполнении этого упражнения толчковая нога при отталкивании полностью выпрямляется во всех суставах, маховая, согнутая в коленном суставе, энергично посылается коленом вперед и немного вверх, туловище наклонено вперед, руки, согнутые в локтевых суставах, энергично движутся назад-вперед.



Обучение этому упражнению начинается с подготовительных движений:



- ⦿ *выпады на месте;*
- ⦿ *пружинящие покачивания в выпаде;*

- ⦿ *то же со сменой положения ног прыжком;*
- ⦿ *ходьба выпадами с различными положениями рук;*
- ⦿ *пружинящие прыжки без смены положения ног с небольшим продвижением вперед.*

Положение туловища в этих упражнениях сохраняется строго вертикальным, шаги пружинящие, происходит активная работа руками.

В старших классах используют более сложную разновидность прыжков: многоскоки на одной ноге с подтягиванием толчковой ноги вперед-вверх.

В качестве теста используют тройной прыжок с места.

Отталкиваясь двумя ногами, приземляться на маховую, затем на толчковую; после отталкивания толчковой нужно приземлиться на обе ноги.

К овладению этим упражнением можно приступить в начальных классах, но как тест тройной прыжок с места лучше использовать в средней и старшей школе.

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА И ИНТЕРНЕТ ИСТОЧНИКИ

- <http://www.sport-dic.ru/html-sport/m/mnogoskoki.html>
- <http://spo.1september.ru/2003/11/2.htm>

ОБ АВТОРЕ

- ◉ *Ф.И.О: Бушумова Ирина Вячеславовна*
- ◉ *Место работы: Санкт-Петербург. ГБОУ СОШ № 347*
- ◉ *Должность: учитель физической культуры*
- ◉ *Квалификационная категория: первая*