Методическая разработка по теме: «Обучение опорным прыжкам в 4 классе»

Преподаватель: ***Карлова Татьяна***

***Васильевна***.

Начальная школа –детский сад № 36

Санкт – Петербург 2014 г.

Всестороннее физическое воспитание и гармоническое физическое развитие детей могут быть достигнуты при выполнении оздоровительных,общеобразовательных и воспитательных задач в их взаимосвязи.Овладение учащимися жизненно важными двигательными навыками,умениями и специальными знаниями по физической культуре состовляют органическую часть процесса общеобразовательной подготовки.Основные задачи физического воспитания обучить основным видам движений,выполняемых в различных по сложности условиях

Уроки физической культуры оказываютпрямое воздействие на умственное развитие детей. Активная двигательная деятельность способствует повышению умственной работоспособности учащихся. В процессе занятий у детей воспитывается устойчивый интерес к физической культуре,сознательная потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями,которая затем становится прочной привычкой. Уроки физической культуры,а также вся система внеклассной и внешкольной работы по физическому воспитанию способствует формированию волевых качеств ,решительности, смелости, настойчивости. Уроки физической культуры должны содействовать так жеэстетическому воспитанию учащихся.

Опорные прыжки входят в раздел гимнастики базовой программы по физическому воспитанию.

**Опорный прыжок-вскок в упор стоя на коленях, упор присев,соскок прогнувшись**.

Данный прыжок не требует большого разбега и сильного отталкивания от мостика,тем не менее основные моменты этой фазы прыжка должны быть правильно поняты и усвоены учащимися для дальнейшего освоения техники опорных прыжков в старших классах.Разбег выполняется на носках с небольшим наклоном туловища вперёд. В конце разбега,не снижая скорости,оттолкнуться одной ногой от пола на расстоянии 20-30см от края мостика и прыгнуть двумя ногами на мостик. В момент касания ногами мостика руки отведены назад, ноги напряжены и почти прямые. Толчок выполняется носками ног,без касания пятками мостика и усиливается взмахом рук до высоты плеч. Длина разбега и расстояние мостика от гимнастического снаряда (козла) зависят от способа прыжка. Ученики должны знать примерную длину разбега. Очень важно с самого начала правильно научить выполнять наскок на гимнастичемкий мостик и отталкивание от него. Наскок на мостик выполняется по пологой траектории к поверхности мостика на слегка согнутые ноги. Не нужно стремиться как можно сильнее ударить ногами по мостику в момент наскока. Отталкивание от мостика производится за счёт быстрого выпрямления ног в коленных суставах и подошвенного сгибания стоп.При отталкивании всей стопой обучаемый как бы «прилипает» к мостику, значительно уменьшая тем самым силу прыжка вверх. При разучивании толчка можно рекомендовать прыжки с гимнастической скамейки с одного шага и выполнять наскок на мостик с быстрым отталкиванием и приземлением на гимнастический мат.При наскакивании на гимнастического козла в упор на колени важно поднимать повыше спину и не сгибать руки при постановке на гимнастического козла.Слишком близкое расположение мостика от снаряда приводит к тому ,что ученик ставит руки на козла раньше,чем отталкивается ногами от мостика. Сперва можно разучивать опорный прыжок на горку из гимнастических матов.Так же можно выполнять вскок на гимнастическую скамейку.Можно при изучении данного опорного прыжка выполнять следующее упражнение.Поставив прямые руки на гимнастического козла ,выполнить несколько наскоков на гимнастическом мостике и сделать наскок на гимнастического козла.

Большое значение отводится соскоку прогнувшись и приземлению. Сперва соскок учим из положения упор присев на полу. Затем можно выполнять этот соскок с гимнастической скамейки. Важно чтобы учащиеся держали руки и ноги в этой фазе прыжка прямые. Затем можно выполнять соскок уже с гимнастического козла.Приземление выполняется на слегка согнутые ноги и всю ступню. Пятки при приземлении держать вместе,носки и колени врозь; туловище при этом слегка наклонено вперёд, голова прямо,руки вперёд-наружу. Не задерживаясь в этом положении, выпрямиться и опустить руки. Очень важно не потерять равновесие и четко зафиксировать эту фазу.

**Ошибки**: отсутствует прогиб при соскоке; согнуты или разведены ноги; соскок прыжком не вверх-вперёд, а только вперёд и в длину.

**Помощь и страховка:** при наскоке в упор на колени на гимнастического козла,стоять сбоку и держать ученика за плечо. В случае падения назад поддержать под спину.При приземлении быть готовым поддержать под спину (падение назад) или под грудь (падение вперёд).

**Последовательность обучения:**

1.Прыжки на месте, с продвижением вперёд,прыжки через скакалку,

2.Прыжки на носках с опорой руками о гимнастическую скамейку или о гимнастическую стенку.

3.Стоя на гимнастической скамейке ,прыгнуть на гимнастический мостик ,оттолкнуться от мостика и правильно приземлиться на гимн. мат.

4.И.п.-упор лёжа на полу. Толчком ног принять упор присев.

5.И.п.-упор присев на гимн. скамейке. Выпрямляясь,махом рук вперёд-вверх выполнить прыжок вперёд прогнувшись и сделать чёткое приземление.