**Методическая разработка**

по легкой атлетике.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ ПРЫЖКУ В ДЛИНУ

СПОСОБОМ « СОГНУВ НОГИ»

*подготовил тренер-преподаватель*  
*ГБОУ СОШ № 2 с/п «ДЮСШ»*

*п.г.т. Безенчук*  
*Алексеенко С.С.*

Дальность прыжка в длину зависит от угла вылета общего центра массы тела, определяемого действием прыгуна в отталкивании, и величины скорости полета, во многом зависящей от скорости разбега перед отталкиванием. Обучение и последующее совершенствование техники прыжка в длину обычно сопровождается многократным повторением его элементов и целостного упражнения.

***4. 1.Научить основам техники прыжка в длину с места.***

***1 упр.***

И.П. – полу присед, руки отведены назад. Выполнить энергичный мах руками вперед-вверх с одновременным разгибанием ног и подъемом на носки.

***2 упр.***

Выполнить прыжок вверх толчком двумя ногами.

***3 упр.***

И.П.- упор присев. Выполнить прыжок вверх со взмахом рук вверх и приземлением в положение полу приседа руки вперед.

***4 упр.***

Встать на скамейку. И.П. – ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Выполнить полу присед с отведением рук назад и не задерживаться, сочетая отталкивание со взмахом рук, прыгнуть со скамейки в положение полу присед, руки вперед.

***5 упр.***

Прыжки в длину с места.

***4.2.Упражнения для овладения техники прыжка в длину с разбега.***

***1 упр.***

Прыжки на одной ноге из круга в круг. Круги делаются из гимнастических обручей.

***2 упр.***

Прыжки в шаге с 4 беговых шагов через «ров» шириной 1 м. с мягким

приземлением на две ноги.

***3 упр.***

Прыжки в длину с разбега (6-8 беговых шагов) с преодолением

Препятствий (скамейка, скакалка ).

***4 упр.***

Прыжки в длину с разбега(6 – 8 беговых шагов).

***4.3. Техника отталкивания и приземления*.**

***1 упр.***

Прыжки в длину с места толчком одной ногой с приземлением на обе ноги.

***2 упр.***

Прыжки в длину с места толчком одной ногой с приземлением на обе ноги с одного шага .И.П.- маховая нога впереди , толчковая нога сзади.

***3 упр.***

Прыжки в длину с места толчком одной ногой с приземлением на обе ноги с трех шагов.

***4 упр.***

Прыжки в шаге по кружкам, начерченным на земле.

***5 упр.***

Прыжки в шаге, отталкиваясь при медленном беге через один шаг.

***6 упр.***

Прыжки в беге, отталкиваясь при медленном беге через три шага

на четвертый.

***7 упр.***

Прыжки в длину с короткого разбега.

***8 упр.***

Прыжки в длину с разбега с приземлением в зоны ,обозначенные.

***9 упр.***

Прыжки в длину со среднего разбега.

***10 упр.***

Прыжки в длину с полного разбега с мягким приземлением.