

ОБУЧАЮЩИЕ ПРОГРАММЫ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ ДЛЯ I–IX КЛАССОВ

Практика физического воспитания показывает, что процесс формирования двигательных умений и навыков осуществляется тем успешнее, чем выше уровень физической и особенно специальной двигательной подготовленности обучаемых.

Однако целенаправленное комплексное воздействие на составляющие специальной физической подготовленности малоэффективно с позиции традиционного подхода к процессу обучения, что является одной из причин низкого уровня освоения техники бега, прыжков и метаний на уроках легкой атлетики в общеобразовательной школе.

При обучении технике легкоатлетических упражнений школьной программы необходим комплексный подход к развитию специальных двигательных качеств. Определенный интерес здесь представляют обучающие программы, которые разрабатываются исходя из решения задач, стоящих на каждом этапе обучения двигательному действию.

Этим и объясняется структура обучающих программ, подготовка по данному принципу и подбор учебных заданий в серии.

Предлагаю примерные программы по обучению технике прыжков в высоту и длину с разбега для учащихся I–IX классов. Для их успешной реализации большое значение имеет освоение учебных заданий, которые являются наиболее целенаправленными средствами повышения специальной физической подготовленности при освоении изучаемого упражнения и уровня развития физических качеств в избранных упражнениях.

Обучение прыжкам в I классе

Обучающая программа

Задание 1

1. Подскоки на месте на двух ногах.
2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.
3. Прыжки на одной ноге на месте и с продвижением вперед.
4. Спрыгивание с возвышения высотой 25—30 см.
5. Выпрыгивание вверх из полуприседа.

Задание 2

1. Прыжки на одной ноге на месте и с продвижением вперед.
2. Прыжки на двух ногах через линии-ориентиры на расстоянии 50—60 см одна от другой.
3. Спрыгивание с возвышения (25—30 см) в круги, удаленные от возвышения на 40—50 см.
4. Выпрыгивание вверх с мягким приземлением.

5. Запрыгивание на возвышение высотой 40—50 см.

Задание 3

1. Выпрыгивание вверх с предварительным замахом руками.
2. Прыжки через скакалку на двух, одной ноге.
3. Прыжки «в шаге» с ноги на ногу по отметкам.
4. Спрыгивание с возвышения (25—30 см) на линии-ориентиры, удаленные от возвышения на 50—70 см.
5. С 2—3 шагов разбега прыжок в длину с приземлением на две ноги.

Задание 4

1. Прыжки через скакалку на двух, одной ноге.
2. Прыжки на двух ногах через линии, удаленные одна от другой на 60—70—80 см.
3. Бег или прыжки по лестничным ступеням.
4. Прыжки на одной ноге «по кочкам» или через препятствия (набивные мячи).
5. С 2—3 шагов разбега прыжок через веревочку, натянутую на высоте 20—30—40 см.

Задание 5

1. Прыжки «в шаге» через «ров» шириной 60—70 см с приземлением на маховую ногу и пробеганием вперед.
2. Спрыгивание с возвышения через натянутую веревочку на высоте 30—40 см в обозначенное место.
3. С 2—3 шагов разбега прыжок на горку из матов (40—50 см) с приземлением на маховую ногу.
4. Прыжки на двух, одной ноге по лестничным ступеням.
5. С 3—5 шагов разбега прыжок через препятствие высотой 30—40 см.

Обучение прыжкам во II классе

Обучающая программа

Задание 1

1. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа.
2. Прыжки на двух ногах через линии-ориентиры, удаленные на 60—70 см одна от другой.
3. Спрыгивание с возвышения на линии-ориентиры, удаленные на 40—60 см от возвышения.
4. Прыжки через скакалку на двух, одной ноге.
5. Прыжки «в шаге» с ноги на ногу по отметкам.

Задание 2

1. Прыжки «в шаге» с ноги на ногу через мячи.
2. Напрыгивание на горку из матов высотой 40—60 см толчком двумя ногами.
3. С 2—3 шагов разбега прыжки «в шаге» через «ров» шириной 70—80 см.
4. Прыжки вверх по лестничным ступеням на двух, одной ноге.

5. Выпрыгивание вверх с доставанием подвешенного мяча.

Задание 3

1. Прыжки на двух ногах через препятствия.
2. Многоскоки с ноги на ногу через мячи.
3. Прыжки через скакалку на двух, одной ноге.
4. Выпрыгивание вверх с доставанием подвешенного мяча.
5. С 3—5 шагов разбега прыжок в высоту с приземлением на две ноги.

Задание 4

1. Напрыгивание на возвышение высотой 50—60 см и спрыгивание с него.
2. С 3—5 шагов разбега прыжок вверх с доставанием подвешенного мяча.
3. С 3—5 шагов разбега прыжок в длину «в шаге» с приземлением на обе ноги.
4. Прыжок в высоту с прямого разбега.
5. Напрыгивание на горку из матов, удаленных на 90—100 см от места отталкивания.

Задание 5

1. Многоскоки толчком двумя ногами через мячи.
2. Спрыгивание с возвышения на горку из матов, удаленных на 80—90 см от возвышения.
3. Прыжки на одной ноге по линиям, удаленным одна от другой на 60—70 см.
4. С 3—5 шагов разбега прыжок в длину с приземлением на две ноги.
5. Прыжок вверх с доставанием подвешенного мяча.

Обучение прыжкам в III классе

Обучающая программа

Задание 1

1. Многократные прыжки в приседе с продвижением вперед.
2. Многократные выпрыгивания вверх из полуприседа.
3. Прыжки через препятствие с приземлением на маховую ногу с последующим пробеганием.
4. С 3—5 шагов разбега прыжок вверх с доставанием подвешенного мяча.
5. Прыжки через скамейку (веревочку) толчком двумя ногами.

Задание 2

1. Махи ногой вперед-вверх, назад-вверх, стоя у опоры.
2. Многоскоки толчком двумя ногами.
3. Спрыгивание с возвышения с последующим прыжком вверх.
4. Многократные прыжки через препятствия.
5. С 3—5 шагов разбега прыжок в высоту с прямого разбега, отталкиваясь от мостика.

Задание 3

1. Многоскоки через мячи толчком двумя ногами.
2. С 3—5 шагов разбега прыжок «в шаге» на горку из матов, отталкиваясь от мостика.
3. Прыжки на одной ноге через мячи.
4. Спрыгивание с возвышения на одну ногу с последующим прыжком вверх через препятствие.
5. Прыжки через скакалку на двух, одной ноге.

Задание 4

1. Многократные прыжки через препятствие высотой 40—50 см.
2. С 3—5 шагов разбега Напрыгивание на горку матов с приземлением на маховую ногу и пробеганием вперед.
3. Прыжки через скамейку толчком двумя ногами.
4. С 3—5 шагов разбега прыжок через «ров» (90—100 см) с приземлением на маховую ногу и пробеганием вперед.
5. С 3—5 шагов разбега прыжок вверх, касаясь головой подвешенного мяча.

Задание 5

1. Прыжки через скакалку на двух, одной ноге.
2. Многоскоки с ноги на ногу через мячи.
3. Спрыгивание с возвышения на одну ногу с последующим напрыгиванием на горку из матов.
4. С 3—5 шагов прямого разбега прыжок в высоту 60—80 см.
5. С 3—5 шагов разбега прыжок в длину с приземлением в яму, удаленную на 100—150 см.

Прыжки в длину с разбега в IV классе

Обучающая программа

Задание 1

1. Имитация постановки ноги при отталкивании или бег толчками с акцентированием отталкивания.
2. Многоскоки с ноги на ногу «в шаге» по линиям 100—150 см.
3. Многократные прыжки через препятствия, толкаясь одной ногой.
4. Многократные прыжки через вертикальные препятствия толчком двух ног.
5. Прыжок в длину с доставанием коленом маховой ноги подвешенного предмета.

Задание 2

1. Имитация постановки ноги при отталкивании или бег толчками с акцентированием отталкивания, в момент которого бедро, голень и стопа составляют прямую линию.
2. Многократные прыжки толчком двумя ногами.
3. Прыжки в длину с ноги на ногу «в шаге» через горизонтальные препятствия — «по кочкам».

4. Многократные прыжки на одной ноге через набивные мячи.
5. Многократные прыжки толчком двумя ногами через вертикальные препятствия (высота 30—50 см).

Задание 3

1. Прыжки через скакалку на двух, одной ноге.
2. Многократные прыжки на одной ноге через набивные мячи.
3. Многократные прыжки с ноги на ногу «в шаге» через горизонтальные препятствия шириной 110—160 см.
4. Прыжки с разбега, отталкиваясь одной ногой через вертикальные препятствия с приземлением на маховую ногу и последующим пробеганием вперед.
5. Стоя одной ногой на полу, другая на возвышении — выпрыгивание вверх-вперед.

Задание 4

1. С 3—6 шагов прыжки в длину через горизонтальное препятствие шириной 120—170 см с приземлением на маховую ногу с последующим пробеганием вперед.
2. Многократные прыжки в длину толчком двумя ногами.
3. С 6—8 шагов прыжок в длину «в шаге» с приземлением в яму на две ноги.
4. Прыжки на одной ноге через вертикальные препятствия равной высоты.
5. Приседания в выпаде со сменой ног (разножка) с отягощением в руках или на плечах.

Задание 5

1. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа.
2. Прыжки в длину через вертикальные препятствия, отталкиваясь одной ногой с приземлением на маховую ногу и пробеганием вперед.
3. Броски набивного мяча двумя ногами в прыжке.
4. Многократные прыжки толчком двумя ногами через барьеры высотой 30—50 см.
5. С 6—8 шагов прыжки в длину с разбега с приземлением в яму на две ноги.

Прыжки в длину с разбега в V классе

Обучающая программа

Задание 1

1. Имитация постановки ноги и отталкивания с подхода шагом или бег толчками с акцентированием отталкивания, в момент которого бедро, голень и стопа составляют прямую линию.
2. Многоскоки с ноги на ногу «в шаге» по отметкам.
3. Прыжки «в шаге» с ноги на ногу через ряд скамеек.
4. Многократные прыжки толчком двумя ногами через вертикальные препятствия.

5. Напрыгивание на горку из матов с приземлением на толчковую ногу.

Задание 2

1. Прыжки вверх с различными движениями рук и ног в безопорной фазе, ноги и руки максимально разведены – «шпагат».

2. Многократные прыжки в длину толчком двумя ногами.

3. Прыжки в длину «в шаге» через «ров» 150—170 см с приземлением на маховую ногу и пробеганием вперед.

4. Многократные прыжки через вертикальные препятствия, толкаясь одной ногой.

5. Многоскоки с ноги на ногу «в шаге» по линиям 130—150 см, удаленными одна от другой.

Задание 3

1. Многократные прыжки на одной ноге через вертикальные, постепенно возвышающиеся препятствия.

2. Бег через ряд скамеек, наступая маховой ногой на скамейку.

3. Броски набивного мяча двумя ногами вперед-вверх в прыжке.

4. Спрыгивание с возвышения из глубокого приседа «в шаге» с приземлением на обе ноги.

5. С 3—5 шагов, отталкиваясь одной ногой от мостика, напрыгнуть на горку из матов с приземлением в положении выпада.

Задание 4

1. Многоскоки с ноги на ногу «в шаге» по отметкам.

2. Прыжки с ноги на ногу через вертикальные препятствия.

3. Прыжок с возвышения из глубокого приседа с приземлением на маты или в яму (удалены на 150—200 см от возвышения).

4. С 3—5 шагов напрыгивание на гимнастическую стенку с приземлением на рейку маховой ногой.

5. Прыжок с возвышения, отталкиваясь одной ногой, через горизонтальное препятствие (150—180 см) с приземлением на обе ноги.

Задание 5

1. Из положения стоя, одна нога на полу, другая на скамейке, прыжок в высоту с приземлением на обе ноги.

2. Многоскоки с ноги на ногу «в шаге» по линиям, удаленным на 130—170 см одна от другой.

3. Прыжок в высоту с прямого разбега, отталкиваясь от мостика, мостик удален на 150 см.

4. Броски набивного мяча двумя ногами в прыжке.

5. Прыжки через два барьера, удаленные на 60—100 см один от другого.

Прыжки в длину с разбега в VI классе

Обучающая программа

Задание 1

1. Прыжки вверх на месте с подъемом прямых ног перед собой, стараясь руками достать носки ног. 2—3 серии по 6—10 раз.

2. Выпрыгивание вверх со сменой ног из положения стоя – одна нога на полу, другая на возвышении. 2—3 серии по 15—20 раз.

3. Напрыгнуть на возвышение, спрыгнуть на одну ногу. Напрыгнув на возвышение, выполнить прыжок в длину через вертикальное препятствие. 2—3 серии по 4—6 раз.

4. Броски набивного мяча двумя ногами в прыжке. 2—3 серии по 10 раз.

5. Многократные прыжки через вертикальные препятствия, толкаясь двумя ногами. 2—3 серии по 20—30 м (5—10 барьеров).

Задание 2

1- С 2—3 шагов прыжок в высоту «в шаге» с доставанием подвешенного мяча рукой. 2—3 серии по 6—10 раз.

2. Приседание на одной ноге (попеременно) с последующим выпрыгиванием. 2—3 серии по 6—10 раз.

3. Многоскоки с ноги на ногу «в шаге» через линии, удаленные на 130—170 см одна от другой. 2—3 серии по 20 м.

4. Многократные прыжки толчком двумя ногами через вертикальные препятствия (30—60 см). 2—3 серии (5—10 барьеров).

5. С 3—5 шагов толчком одной ноги напрыгивание на горку из матов с приземлением в положении выпада. 2—3 серии по 10—12 раз.

Задание 3

1. Пружинящие приседания в выпаде, со сменой ног (разножка), с отягощением в руках. 2—3 серии по 8—10 раз.

Многоскоки с ноги на ногу «в шаге» по линиям, удаленным одна от другой на 140—180 см. 2—3 серии по 20—30 м.

3. Напрыгивание на возвышение и спрыгивание с него с отягощением на плечах. 2—3 серии по 8—12 раз.

4. Прыжки с ноги на ногу через вертикальные препятствия. 2—3 серии по 15—20 м (5—10 барьеров).

5. С 4—6 шагов разбега прыжок в длину с приземлением в яму. 2—3 серии по 5—10 прыжков.

Задание 4

1. Прыжки через скакалку на двух (одной) ноге. 2—3 серии по 150—250 прыжков.

2. Выпрыгивание с гирей из положения приседа или полуприседа. 2—3 серии по 6—10 раз.

3. С 4—6 шагов прыжки в длину через вертикальные препятствия с приземлением на маты или в яму. Препятствие удалено на 150—180 см от места отталкивания. 2—3 серии по 6—10 раз.

4. Прыжок с ноги на ногу «в шаге» через линии, удаленные на 150—180 см одна от другой. 2—3 серии по 20—30 м.

5. Спрыгнуть с возвышения на одну ногу с последующим прыжком в длину в яму. 2—3 серии по 6—10 раз.

Задание 5

1. Прыжки через вертикальные препятствия разной высоты, толкаясь двумя ногами. 2—3 серии по 20—30 м (5—10 барьеров).

2. Многоскоки на одной ноге по лестничным ступеням. 2—6 серий по 20—30 прыжков.

3. Приседание с партнером на плечах. 2—3 серии по 3—6 раз.

4. Многократные прыжки с ноги на ногу «в шаге» через вертикальные препятствия. 2—3 серии по 20 м (5—10 барьеров).

Прыжки в длину с разбега в VII классе

Обучающая программа

Задание 1

1. Прыжки на одной ноге через скамейку. 2—3 серии по 10—15 раз.

2. Поднимание прямых ног вверх в висе на гимнастической стенке. 2—3 серии по 6—10 раз.

3. Многократные прыжки с ноги на ногу «в шаге» через вертикальные препятствия. 2—3 серии по 5—10 раз.

4. Многоскоки с ноги на ногу «в шаге» по линиям, удаленным на 160—190 см одна от другой. 2—3 серии по 20—30 м.

5. С 6—8 шагов прыжок в длину с разбега на результат. 3—4 серии по 6—10 прыжков.

Задание 2

1. Многоскоки с ноги на ногу «в шаге» по линиям, удаленным на 160—190 см одна от другой. 2—3 серии по 20—30 м.

2. С 2—3 шагов прыжок в длину с доставанием коленом маховой ноги подвешенного мяча. 2—3 серии по 5—10 раз.

3. Из полуприседа прыжком вверх – вис на перекладине «в шаге». Обратить внимание на согласованность движения рук и ног. 2—3 серии по 8—12 раз.

4. С 3—5 шагов прыжок в длину через два барьера, удаленные один от другого на 60—90 см с приземлением на обе ноги в яму. 2—3 серии по 5—10 раз.

5. Отталкиваясь одной ногой от возвышения, прыжок в длину с приземлением на маты или в яму. Возвышение от ямы удалено на 150—200 см. Обратить внимание на сильный мах бедром вперед-вверх. 2—3 серии по 5—10 раз.

Задание 3

1. Прыжки вверх на месте с подниманием прямых ног перед собой, стараясь руками достать носки ног. 2—3 серии по 6—10 прыжков.

2. С 3—5 шагов прыжок в длину «в шаге» с приземлением на две ноги с отталкиванием от мостика. 2—3 серии по 10—15 прыжков.

3. Выпрыгивание вверх с гирей из приседа или полуприседа. 2—3 серии по 2—6 раз.

4. Многократные прыжки с ноги на ногу «в шаге» через вертикальные препятствия. 2—3 серии по 20 м (5—10 барьеров).

5. Многоскоки с ноги на ногу «в шаге» по линиям, удаленным на 150—190 см одна от другой. 2—3 серии по 20—30 м.

Задание 4

1. С 3—5 шагов прыжки вверх с доставанием рукой подвешенного мяча. 2—3 серии по 10—15 прыжков.

2. С 3—5 шагов прыжков в длину через два барьера, удаленные на 70—100 см один от другого. 2—3 серии по 8—12 раз.

3. Спрыгнуть с возвышения на одну ногу с последующим прыжком вверх через вертикальное препятствие. 2—3 серии по 6—10 раз.

4. Приседания со штангой на плечах. 2—3 серии по 4—8 раз.

5. С 6—8 шагов прыжки в длину с разбега на результат. 2—3 серии по 5—10 раз.

Задание 5

1. Многоскоки толчком двумя ногами по лестничным ступеням. 2—3 серии по 15—20 прыжков.

2. Приседания на одной ноге с последующим выпрыгиванием. 2—3 серии по 6—12 раз.

3. С 3—5 шагов прыжок «в окно», толкаясь от мостика. 2—3 серии по 8—12 прыжков.

4. Многократные прыжки на двух ногах через барьеры. 2—3 серии по 5—10 прыжков.

5. Многоскоки с ноги на ногу «в шаге» по линиям, удаленным на 150—190 см одна от другой. 2—3 серии по 20—30 м.

Прыжки в длину с разбега в VIII—IX классах

Обучающая программа

Задание 1

1. Прыжки на одной ноге с преодолением вертикальных препятствий разной высоты. 2—3 серии по 20—30 м (6—10 барьеров).

2. Спрыгнуть с возвышения (70—90 см) на толчковую ногу с последующим прыжком через барьер. 3—4 серии по 6—10 раз.

3. Прыжки с ноги на ногу «в шаге» через вертикальные препятствия (40—50 см). 2—3 серии по 20—30 м (6—10 барьеров).

4. Броски набивного мяча ногами вперед-вверх. 2—3 серии по 10—15 раз.

5. С 2—3 шагов напрыгнуть на гимнастическую стенку с приземлением маховой ноги на рейку. 2—3 серии по 10—12 раз.

Задание 2

1. Многоскоки с ноги на ногу «в шаге» по отметкам, удаленным одна от другой на 150—200 см. 2—3 серии по 20—30 м.

2. Многоскоки на одной ноге с преодолением вертикальных препятствий. 2—3 серии по 20 м (5—8 препятствий).

3. Выпрыгивание из приседа или полуприседа с отягощением (штанга) на плечах. 2—3 серии по 6—8 раз.

4. С 4—6 шагов прыжок «в шаге» через два вертикальных препятствия, удаленных один от другого на 50—100 см, с приземлением на две ноги. 2—3 серии по 8—10 раз.

5. Раскачивание на кольцах, оттолкнувшись назад, подтянуть колени к груди, при движении вперед перенести ноги через барьер, ступни держать на «себя». 2—3 серии по 10—12 раз.

Задание 3

1. Броски мяча двумя ногами вперед-вверх в прыжке.

2. С 4—6 шагов прыжок «в шаге» толчком одной ноги через горизонтальное препятствие (120—150 см) с приземлением на маховую ногу и пробеганием вперед. 2—3 серии по 10—15 раз.

3. Стоя одной ногой на полу, другая на возвышении, прыжок в высоту с приземлением на две ноги. 2—3 серии по 5—10 раз.

4. Спрыгивание с возвышения (40—50 см) с последующим отталкиванием вверх с отягощением на плечах. 2—3 серии по 6 раз.

5. С 4—6 шагов прыжки в длину, отталкиваясь от мостика с приземлением на две ноги в яму. 2—3 серии по 10—12 раз.

Задание 4

1. Многоскоки с ноги на ногу «в шаге» через линии, удаленные на 150—180 см. 2—3 серии по 20—30 м.

2. Многократные прыжки на одной ноге через барьеры 2—3 серии по 20 м (6—10 барьеров).

3. Ходьба выпадами с отягощением на плечах. 2—3 серии по 10 м.

4. Прыжок в высоту «в окно», отталкиваясь от мостика. 2—3 серии по 10—15 раз.

5. Прыжок в длину, толкаясь одной ногой, через вертикальное препятствие, удаленное на 100—150 см от места отталкивания, с приземлением в яму или на маты. 2—3 серии по 10—12 раз.

Задание 5

1. Прыжки на одной ноге по лестничным ступеням.

2. Прыжок вверх на месте с подъемом прямых ног перед собой, стараясь руками достать носки ног. 2—3 серии по 10 раз.

3. Многоскоки на одной ноге через вертикальные препятствия.

4. Прыжок с возвышения в яму, удаленную на 120—200 см.

5. Приседание со штангой на плечах (вес 5—15 кг).

Прыжки в высоту в IV классе

Обучающая программа

Задание 1

1. Прыжки через препятствия толчком двумя ногами.
2. Многоскоки с ноги на ногу «в шаге» по 20—30 м. 2—3 раза.
3. Махи ногой вперед-вверх, назад-вверх, стоя у опоры.
4. Махи ногой вперед-вверх с одновременным подпрыгиванием.

Задание 2

1. Многоскоки с ноги на ногу «в шаге» по отметкам или через препятствия.
2. Прыжки через препятствия, толкаясь одной ногой.
3. Махи ногой вперед-вверх с одновременным подпрыгиванием, держась за опору.
4. Имитация перешагивания через планку или у планки.

Задание 3

1. Многократные прыжки на одной ноге без препятствий, с препятствием.
2. Махи ногой вперед-вверх, стоя у опоры с одновременным подпрыгиванием вверх.
3. Перешагивание через планку или с 1—2 шагов прыжок «перешагиванием».
4. С 3—5 шагов разбега под углом прыжок «перешагиванием».

Задание 4

1. Прыжки на одной ноге через препятствие.
2. Махи ногой вперед-вверх, стоя у опоры с одновременным подпрыгиванием вверх.
3. Перешагивание через планку или прыжок «перешагиванием».
4. С 3—5 шагов разбега под углом прыжок «перешагиванием».

Задание 5

1. Прыжки на одной ноге через препятствия.
2. Прыжок вверх с доставанием ногой подвешенного мяча.
3. Имитация прыжка «перешагиванием» у планки.
4. С 3—5 шагов разбега прыжок «перешагиванием».
5. Соревнования по прыжкам в высоту.

Прыжки в высоту с разбега в V классе

Обучающая программа

Задание 1

1. Прыжки через препятствия толчком двумя ногами.
2. Многоскоки на одной ноге через мячи.
3. Махи ногой вперед-вверх с одновременным подскоком вверх.
4. С 3—5 шагов разбега прыжок в высоту «перешагиванием».
5. Имитация перешагивания. «Ножницы» в воздухе.

Задание 2

1. Выпрыгивание вверх.
2. Прыжок вверх с доставанием ногой подвешенного мяча.
3. Приседание на одной ноге с последующим выпрыгиванием вверх.
4. С 3—5 шагов разбега прыжок «перешагиванием».
5. Спрыгивание с возвышения 60—70 см с последующим прыжком вверх через препятствия.

Задание 3

1. Спрыгивание с возвышения на одну ногу с последующим выпрыгиванием вверх.
2. С 2—3 шагов толчком одной ногой прыжок через препятствие.
3. С 3—5 шагов прыжок «перешагиванием», высота 70—80 см.
4. Прыжок вверх с одновременным броском мяча ногами.
5. Выпрыгивание вверх с доставанием подвешенного мяча.

Задание 4

1. Выпрыгивание вверх, отталкиваясь от скамейки, со сменой ног.
2. Махи ногой вперед-вверх с доставанием в прыжке подвешенного мяча.
3. Имитация «перешагивания». «Ножницы» в прыжке.
4. С 3—5 шагов толчком одной ногой прыжок вверх на горку из матов с приземлением на маховую ногу.
5. С 3—5 шагов разбега прыжок в высоту «перешагиванием».

Задание 5

1. Многоскоки «в шаге» с ноги на ногу.
2. Махи ногой вперед-вверх с одновременным прыжком.
3. Прыжок в высоту с прямого разбега, отталкиваясь от мостика. Высота 80—100 см.
4. Поднимание прямых ног вверх из положения лежа на наклонной скамейке.
5. С 3—5 шагов прыжок в высоту «перешагиванием».

Прыжки в высоту с разбега в VI классе

Обучающая программа

Задание 1

1. Многоскоки «в шаге» с ноги на ногу по отметкам.
2. Многократные высокие, далекие прыжки на одной ноге.
3. Махи ногой вперед-вверх, назад - вверх, стоя у опоры.
4. С 3—5 шагов разбега прыжок в высоту «перешагиванием».
5. Спрыгивание с возвышения (60—70 см) на одну ногу с последующим прыжком вверх через препятствие.

Задание 2

1. Приседание на одной ноге с последующим выпрыгиванием вверх.
2. Прыжок вверх, отталкиваясь одной ногой, достать подвешенный предмет другой ногой.

3. Спрыгивание с возвышения с последующим прыжком через препятствие.

4. Сгибание-разгибание туловища, складной нож, из положения лежа до касания ног руками.

5. С 3—5 шагов разбега прыжок в высоту «перешагиванием». Высота 80—110 см.

Задание 3

1. Прыжки через скамейку толчком двумя ногами.

2. Махи ногой вперед-вверх, назад - вверх, стоя у опоры.

3. Имитация прыжка «перешагиванием». «Ножницы» в прыжке.

4. Прыжок вверх, отталкиваясь одной ногой от возвышения с доставанием другой подвешенного предмета.

5. С 3—5 шагов разбега прыжок в высоту «перешагиванием».

Задание 4

1. Приседание на одной ноге с последующим выпрыгиванием.

2. С 2—3 шагов напрыгивание на возвышение из матов, толкаясь одной ногой.

3. Спрыгивание с возвышения на одну ногу с последующим прыжком вверх.

4. С 3—5 шагов разбега прыжок в высоту «перешагиванием».

5. Поднимание ног вперед-вверх из положения лежа на наклонной скамейке.

Задание 5

1. Многоскоки «в шаге» на одной ноге через препятствия.

2. Прыжком вверх бросить мяч ногами.

3. С 5—7 шагов разбега прыжок в высоту «перешагиванием».

4. Приседание с партнером или штангой на плечах.

5. Прыжки в высоту с прямого разбега, отталкиваясь от мостика.

Прыжки в высоту с разбега в VII классе

Обучающая программа

Задание 1

1. Многоскоки «в шаге» с ноги на ногу по отметкам, расстояние между линиями 120—150 см.

2. Выпрыгивание вверх с гирей.

3. Имитация «перешагиванием», «ножницы» в прыжке.

4. Прыжки вверх, отталкиваясь одной ногой от возвышения с доставанием другой подвешенного мяча.

5. С 5—7 шагов разбега прыжок в высоту «перешагиванием». Высота 90—115 см.

Задание 2

1. Спрыгивание с возвышения (70—80 см) с последующим прыжком вверх.

2. Махи ногой вперед-вверх, назад - вверх, стоя у опоры.

3. Пружинящие приседания со штангой на плечах в выпаде со сменой ног (разножка).

4. С 5—7 шагов прыжок в высоту «перешагиванием».

5. С 3—5 шагов напрыгивание на возвышение 80—100 см, толкаясь одной ногой с приземлением на толчковую ногу.

Задание 3

1. Многократные прыжки на одной ноге через мячи.

2. Выпрыгивание вверх, отталкиваясь от скамейки одной ногой со сменой ног.

3. С 5—7 шагов прыжок в высоту «перешагиванием». Высота 100—115 см.

4. Прыжки вверх, толкаясь одной ногой, доставая головой или рукой подвешенного предмета.

5. Приседание с партнером или штангой на плечах.

Задание 4

1. Поднимание ног вперед-вверх, лежа на наклонной скамейке.

2. Многократные прыжки толчком двумя ногами через препятствия 60—80 см.

3. Имитация «перекидного» прыжка, «ножницы» в прыжке.

4. Прыжки вверх, толкаясь одной ногой и доставая другой подвешенного мяча.

5. С 5—7 шагов прыжок в высоту «перешагиванием». Высота 100—120 см.

Задание 5

1. Многоскоки с ноги на ногу «в шаге».

2. Приседание с партнером или штангой на плечах.

3. Многократные прыжки толчком двумя ногами через препятствия.

4. С 5—7 шагов прыжок в высоту «перешагиванием». Высота 100—120 см.

5. Прыжком вверх бросить мяч ногами.

Прыжки в высоту с разбега в VIII—IX классах

Обучающая программа

Задание 1

1. Выпрыгивание или прыжки вверх, толкаясь одной ногой с доставанием мяча рукой.

2. С 2—3 шагов прыжок вверх, доставая мяч головой.

3. Выпрыгивание вверх, отталкиваясь от скамейки со сменой ног.

4. Имитация «перекидного» прыжка или «ножницы» в прыжке.

5. С 5—7 шагов прыжок в высоту «перешагиванием». Высота 100—120 см.

Задание 2

1. Многократные прыжки через скамейку толчком двумя ногами.

2. Прыжок вверх, толкаясь одной ногой и доставая другой подвешенного мяча.

3. Напрыгивание на возвышение и спрыгивание с него с отягощением на плечах.

4. С 5—7 шагов прыжок в высоту «перешагиванием». Высота 100—125 см.

5. Прыжком вверх бросить ногами набивной мяч.

Задание 3

1. С 2—3 шагов прыжок вверх, толкаясь одной ногой и доставая другой подвешенного предмета.

2. Спрыгивание с возвышения на одну ногу с последующим прыжком вверх через препятствие.

3. Приседание и выпрыгивание со штангой на плечах.

4. Имитация «перекидного» прыжка с приземлением в яму.

5. С 5—7 шагов, толкаясь одной ногой, напрыгнуть на возвышение 100 см (маты) с приземлением на толчковую ногу.

Задание 4

1. Спрыгивание с возвышения с последующим прыжком через препятствие.

2. Поднимание ног вперед-вверх лежа на наклонной скамейке.

3. Имитация «перекидного» прыжка у планки.

4. С 2—3 шагов напрыгивание на гимнастическую стенку способом «перекидной».

5. Прыжки вверх, толкаясь одной ногой и доставая другой подвешенного мяча.

Задание 5

1. Прыжки на одной ноге по лестничным ступеням.

2. Приседание на одной ноге с последующим выпрыгиванием вверх.

3. Стоя боком, опираясь рукой на гимнастического «коня», прыжок «перекидным» через «коня» с приземлением на толчковую ногу.

4. Прыжок в высоту способом «перекидной» с приземлением в яму или поролоновые маты.

5. Прыжок в высоту с прямого разбега, толкаясь от мостика.

При поступлении в школу учебная деятельность детей становится ведущей, сменяя игровую, и успешность обучения зависит от наличия умения научиться правильно и красиво выполнять изученные упражнения.

В начальной школе обучающие программы помогают детям освоить «азбуку движений», в базовой — «школу движений».

Мотивацией для учащихся служит стремление к самосовершенствованию, изучению новых двигательных действий, потребность в ежедневном выполнении любимых упражнений, в здоровом образе жизни, выборе любимого вида спорта.

Обучающие программы воспитывают у учащихся следующие качества и умения:

- самостоятельность;
- умение контролировать свою физическую подготовленность;
- интерес к занятиям физической культурой;
- достижение цели в совершенствовании физической подготовки;
- умение вести здоровый образ жизни и др.

Формирование таких умений предполагает определенную мотивацию к обучению, так как без интереса учащегося не может быть и мотивации. Интерес же обычно проявляется в направленности внимания обучаемого.

Можно сказать, что физическая культура становится интересной только тогда, когда она входит в сферу целей учащегося. Отсюда вытекает необходимость провести урок физической культуры так, чтобы сообщение задач урока и теоретических сведений, объяснение способов выполнения двигательных действий и выполнение заданий, подвижных игр, а также учительская оценка деятельности школьника побуждали его слушать и слышать, выполнять поставленные на уроке задачи.