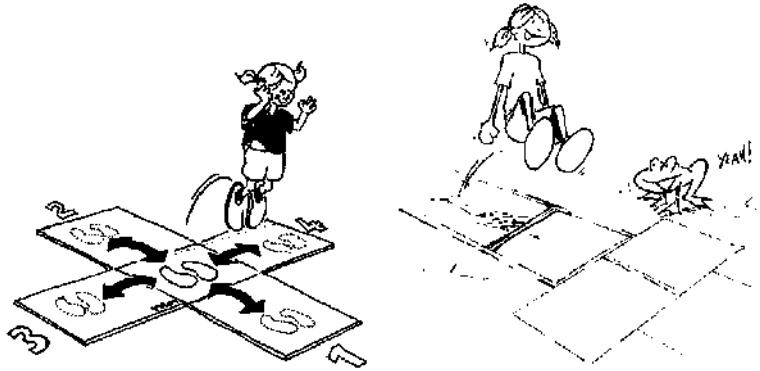


Комплекс П-1: «Перекрестные» прыжки

Карточка П-1.1

Задача: обучить прыжковой технике отталкивания двумя ногами.

Задание: игра в «классики» на разных площадках с отталкиванием двумя ногами.

Вероятное поведение занимающихся: занимающиеся смотрят под ноги и останавливаются, прыжки не связаны между собой в целостное упражнение.

Инструкции по выполнению упражнения:

- прыгать на двух ногах;
- отталкиваться одновременно обеими ногами
- держать прямую осанку (прямую и стабильную)
- подсакивать на двух ногах;
- помогать руками во время отталкивания

Последовательность обучения:

- усложнять условия проведения;
- осваивать различные способы отталкивания: простой, двойной, с поворотом, и т.д.;
- осваивать вращение и удержание равновесия после отталкивания двумя ногами;
- переходить к играм.

Безопасность:

- нескользкая поверхность;
- правильная организация группы.

Инвентарь:

- размеченная площадка.