

Карточка П-1.3

Задача: обучать технике прыжков со скакалкой.

Задание: проводить прыжковые игры со скакалкой.

Вероятное поведение занимающихся: занимающиеся испытывают трудности в координации прыжков и работы рук; они часто наклоняют туловище вперед, сильно сгибаясь.

Инструкции по выполнению упражнения:

- сохранять вертикальное положение тела;
- не прыгать высоко.

Рекомендации:

- выполнять различные варианты прыжков;
- сохранять вертикальное положение;
- координировать работу рук и ног.

Последовательность обучения:

- комбинированные прыжки со скакалкой (объединить спринт с прыжками со скакалкой, отталкивание двумя ногами, прыжки через скакалку, приземление на две ноги, спурт из зоны прыжка со скакалкой, и т.п.);
- прыжки с различной интенсивностью и переменной ритма;
- переходить к играм.

Безопасность:

- безопасная поверхность, пригодные скакалки.

Инвентарь:

- скакалки.