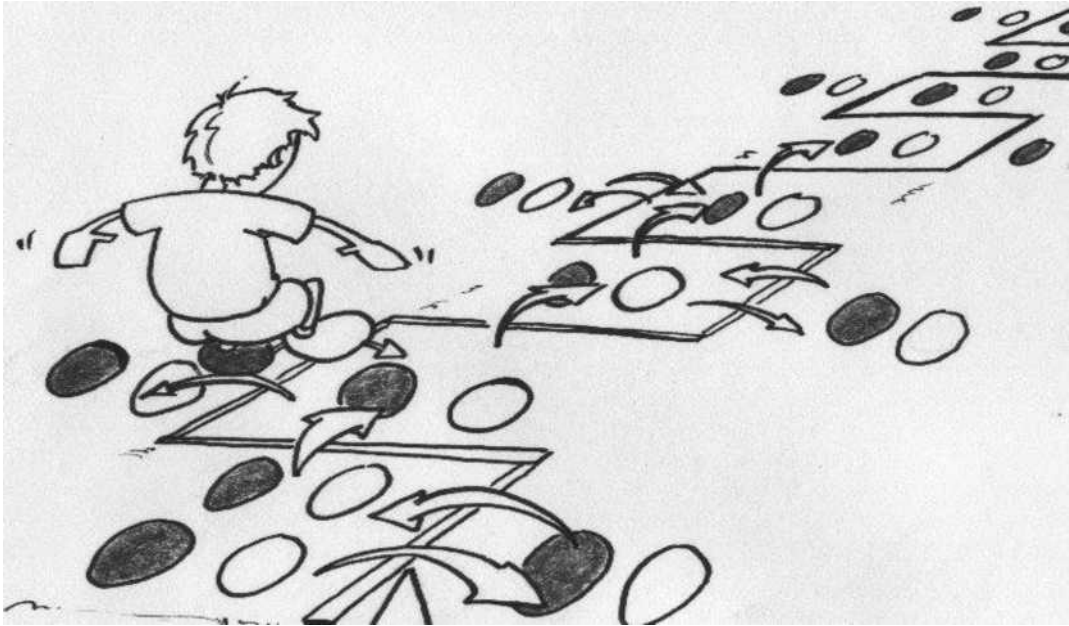


Карточка П-1.5

Задача: обучать технике серийных прыжков в сторону и вперед на двух ногах («координационная лестница»).

Задание: объединить между собой прыжки, прыгать справа налево и вперед через горизонтальную «координационную лестницу».

Вероятное поведение занимающихся: занимающиеся испытывают сложность в запоминании заданной прыжковой программы; они также часто теряют равновесие во время прыжка.

Инструкции по выполнению упражнения:

- не смотреть под ноги;
- максимально ограничивать длину прыжков в сторону и прямо.
- Рекомендации:
- добиваться правильной последовательности прыжков;
- стараться сохранять равновесие;
- подхватывать движения руками.

Последовательность обучения:

- менять препятствия или маркеры;
- задавать ритм выполнения прыжков и поддерживать его;
- ввести хронометраж;
- переходить к играм.

Безопасность:

- нескользкая поверхность, пригодные препятствия и места проведения.

Инвентарь:

- препятствия, маркеры, хронометр.