Задачи:

1. Развитие прыгучести

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Подготовительная часть |  |  |
| Обще-развивающие упражнения  И.П.-основная стойка, руки на пояс, вращение головы 1-2 в правую сторону, 3-4 в левую сторону. |  | Обратить внимание на внешний вид, спортивную форму учащихся |
| 2.И.П. –основная стойка руки перед грудью  1-2 Рывки руками перед грудью  3-4 поворот туловища рывки и отведение рук в сторону | 44 | Руки верх, за голову, на пояс |
| 3. И.П.- основная стойка, правая рука вверху, левая в низу  1-2 Рывки руками  3-4 Рывки руками со сменой положения рук | 4 | Движения выполнять медленно |
| 4. И.П. – основная стойка руки на пояс  1-2 Наклон туловища вправо  3-4 Наклон туловища влево |  | Поочередно повороты вправо, влево |
| 5. И.П.-основная стойка ноги врозь,  руки в стороны  1-2 Наклон вперед левой рукой  коснуться правой  ноги  3-4  Наклон вперед правой рукой коснуться  левой ноги |  | Ноги не сгибать |
| 6. И.П.-основная стойка.  1-прогиб назад руки вверх  2-наклон в низ руки вперед  3-присест руки вперед  4-И.П. |  | Ноги не сгибать |
| 7.И.П.- основная стойка  1. Прыжок вверх ноги врозь с хлопком над головой  2.И.П.  3. Прыжок вверх ноги врозь с хлопком над головой  4. И.П. |  | Руки прямые |
| **Основная** |  | Все виды прыжков выполняются по 10 раз, вращение скакалки осуществляется за счёт активной работы кисти, подпрыгиваем не высоко, локти ближе к бокам |
| ***8.Прыжки через короткую скакалку различным способом*** |  | Вращения ровные, не сильные |
| А. Вращение скакалки слева - справа |  |  |
| Б. Вращение скакалки слева – справа по два раза, добавляем приставной шаг |  | При вращении слева – справа, стараемся не спутать скакалку, чтобы легче было её раскрыть |
| В. Вращение скакалки слева – справа , прыжок через скакалку |  | Темп умеренный |
| Г. Прыжки на двух ногах |  |  |
| Д.Прыжки со сменой ног |  | Стараемся не сгибать ноги в коленях |
| Е. Прыжки - ножницы |  | Вращение скакалки на каждый шаг |
| Ж. Бег взахлёст |  | Два подскока, одно вращение скакалкой |
| З.Прыжки с промежуточным прыжком |  |  |
| И. Прыжки – ноги врозь – ноги вместе |  | Пятки поднимать повыше |
| К.Чередование прыжков – на двух – на одной, на двух – на одной |  |  |
| Л. Прыжки вперёд- назад |  | Двигаются влево – вправо только на ноги, плечи на месте |
| М.Прыжки влево - вправо |  |  |
| **Заключительная часть** |  |  |
| И.п. Лежа на спине руки ноги в разные стороны |  | Тянемся в разные стороны |
| И.п. Барьерный шаг |  | Тянемся к ногам |