**Учебная карточка: Как подготовить соревнование Формула-1?**

Анализ ситуации: соревнование формула один – это краткое изложение беговых проблем/ситуаций. Каждый элемент может отрабатываться отдельно.

Инструкции по безопасности участников: безопасная трасса и инвентарь, дистанция не более 60-70 м.



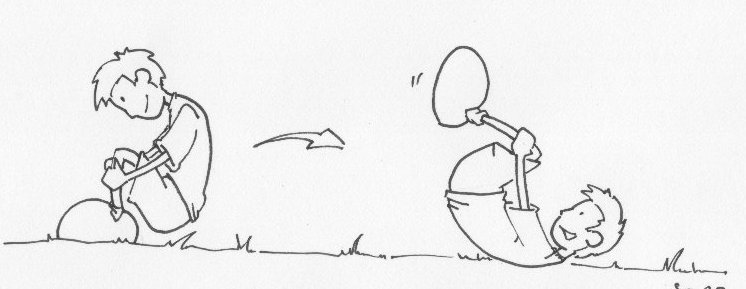
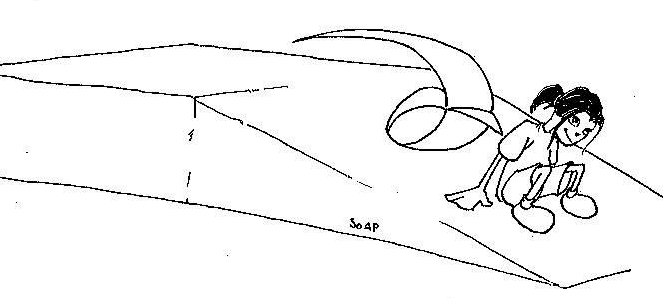
Вид Детской легкой атлетики ИААФ

**Учебная карточка 1: Соревнование Формула-1**

Цель: **кувырок вперед для всех**

Предлагаемая ситуация: выполнить кувырок вперед на покатой поверхности; эта позиция облегчает все остальные действия и позволяет детям освоить последовательность кувырок/старт. На мягкой поверхности или матах выполнить кувырки назад, приземлиться на обе ноги, удерживая колени.

Поведение новичков: Во время кувырка новички не сохраняют позицию; они часто растягивают нижние конечности, что мешает им приземлиться на ноги.



Инструкции по выполнению упражнения:

* До окончания упражнения прижмите подбородок к груди
* На линии старта опирайтесь на руки

Критерии успеха:

* Сохраняйте положение кувырка во время его выполнения
* Сохраняйте скорость во время приземления на обе ноги
* Выполняйте кувырок в направлении движения

Прогрессия обучения:

* Меняйте покатые поверхности
* Меняйте способ кувырков (кувырок назад, кувырок в шпагат и т.п.)
* Меняйте стартовые позиции (с колена, стойка на одном колене и т.п.)
* После приземления используйте поддержку рук
* Переходите к играм

Безопасность: Инвентарь:

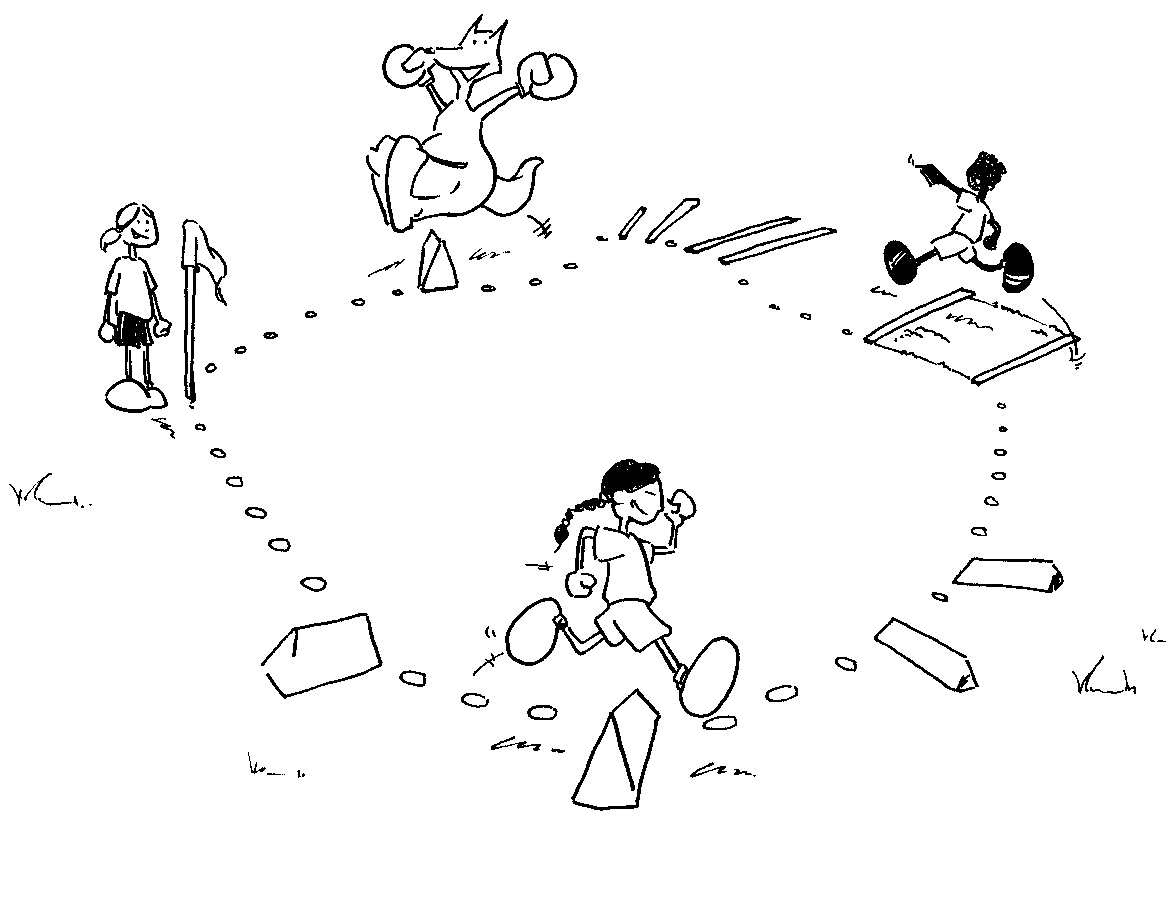
* Соответствующая покатая поверхность - Покатая поверхность
* Хорошая организация - Маты
* Организация группы

**Учебная карточка 2: Соревнование Формула-1**

Цель: **пробовать и осваивать преодоление препятствия**

Предлагаемая ситуация: Организуйте детей таким образом, чтобы они пробежали по дистанциям, на которых имеются низкие и нечетко выраженные препятствия. Каждая трасса должна отличаться друг от друга; количество препятствий может меняться, и они могу находиться на расстоянии от 1 до 10 шагов друг от друга.

Поведение новичков: новички часто замедляют бег перед препятствиями, чтобы приспособить свой темп и перепрыгнуть через препятствие. Приземление после преодоления препятствия часто завершается в безопасной позиции (касанием двух ног), не давая возможности продолжить бег.

****

Инструкции по выполнению упражнения:

* Объедините между собой бег и преодоление препятствия
* Преодолейте препятствие после отталкивания двумя ногами

Критерии успеха:

* Не теряйте равновесия
* Не теряйте скорость при приближении к препятствию
* Сохраняйте беговую позицию при преодолении препятствия (положение рук, положение тела и т.п.)

Прогрессия обучения:

* Меняйте трассы
* По виражу бегите по прямой
* Меняйте высоту барьера
* Объедините между собой преодоление барьера и «ямы» с водой
* Переходите к играм (эстафетам)

Безопасность: Инвентарь:

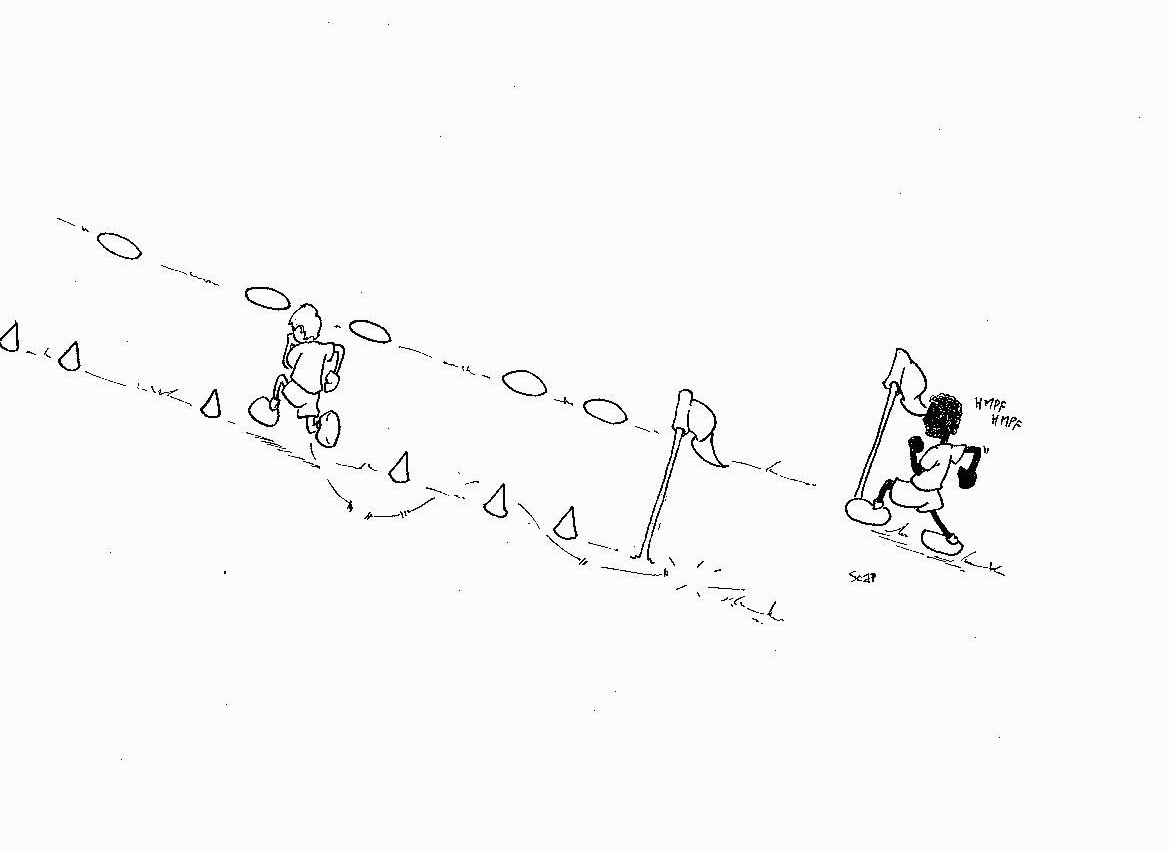
* Безопасная трасса - Разные препятствия
* Безопасные препятствия - Маркеры

**Учебная карточка 3: Соревнование Формула-1**

Цель: **попробовать и освоить слаломный спринт**

Предлагаемая ситуация: соревнование с разными маркерами для слаломного спринта: дистанция между маркерами будет меняться, чтобы опробовать все возможные трассы.

Поведение новичков: новички часто пытаются менять свой темп, чтобы выполнить слаломный бег (клонятся в сторону, противоположную бегу, туловище отклонено в сторону, противоположную бегу).



Инструкции по выполнению упражнения:

* Бегайте по возможности регулярно
* Туловище должно находиться в направлении бега

Рекомендации:

* Соблюдайте данные инструкции
* Сохраняйте положение туловища в направлении бега
* Сохраняйте беговую позицию (руки, и т.п.)
* Бегите быстро

Прогрессия обучения:

* Кардинально меняйте трассы
* Меняйте поверхность (плоская, наклонная и т.п.)
* Меняйте скорость
* Переходите к играм (например, к эстафетам)

Безопасность: Инвентарь:

* Безопасная трасса - Маркеры
* Организация группы

**Учебная карточка 4: Соревнование Формула-1**

Цель: **совершенствовать бег по виражу**

Предлагаемая ситуация: выполняйте некоторые инструкции в разных ситуациях в режиме спринта, бегите по виражам разного радиуса.

Поведение новичков: новички часто выполняют бег по кривой со снижением качества техники бега (руки, положение туловища). Они часто бегут по одному и тому же виражу вместо того, чтобы бежать по разным виражам.



Инструкции по выполнению упражнения:

* Бегайте по возможности регулярно, невзирая на виражи
* Во время бега по виражу, наклоняйтесь внутрь

Рекомендации:

* Выполняйте предложенные упражнения
* На виражах наклоняйтесь и сохраняйте положение туловища
* Выполняйте одинаковые действия во время бега по левому и правому виражу

Прогрессия обучения:

* Кардинально меняйте радиус виражей
* Увеличивайте скорость
* Задержите сигнал, объявляющий выбранный вираж
* Переходите к играм

Безопасность: Инвентарь:

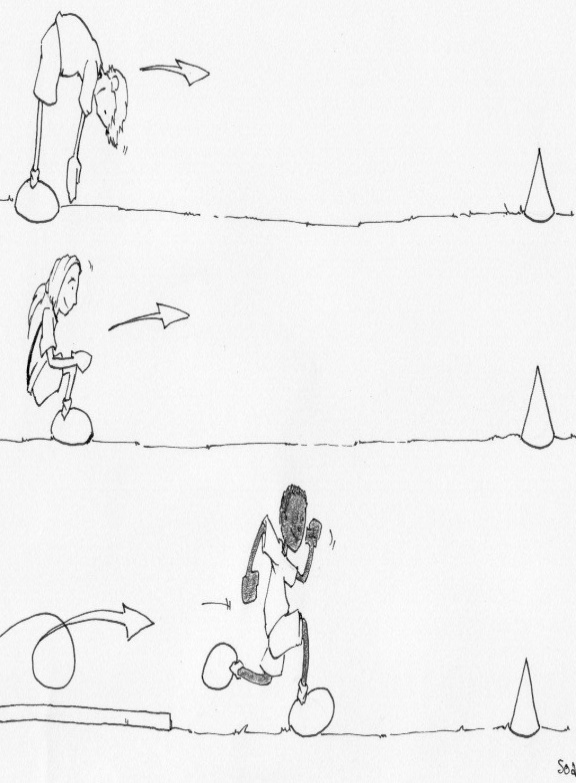
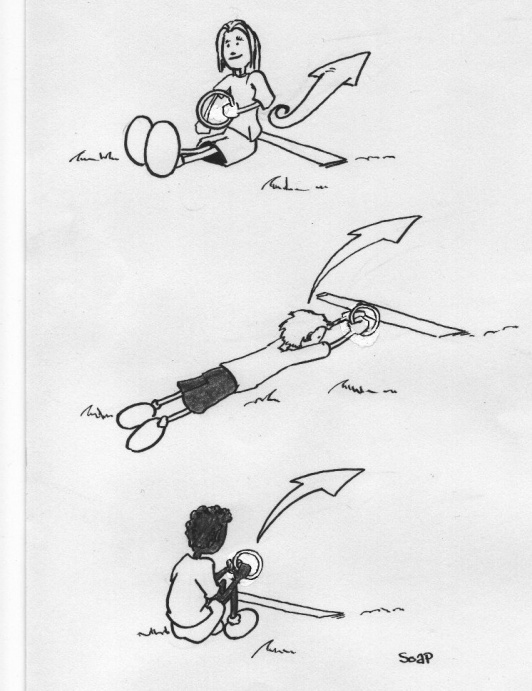
* Нескользкая поверхность - Вертикальные маркеры
* Организация группы

**Учебная карточка 5: Соревнование Формула-1**

Цель: **освоить эффективный старт**

Предлагаемая ситуация: участник должен выполнить эффективный старт из разных положений, предполагающих наклон туловища.

Поведение новичков: новички обычно поднимаются до того, как они начали бег.

Инструкции по выполнению упражнения:

* Используйте максимальный толчок ног для старта
* Используйте нестабильность после старта, чтобы бежать быстрее

Рекомендации:

* Нижние конечности полностью выпрямлены
* Во время первых шагов используйте потерю равновесия
* Используйте руки, чтобы улучшить качество старта

Прогрессия обучения:

* Кардинально меняйте стартовые позиции
* Ведите хронометраж на 10м дистанции
* Создавайте сложные ситуации и преодолевайте их
* Переходите к играм

Безопасность: Инвентарь:

* Нескользкая и мягкая поверхность - Вертикальные маркеры
* Организация группы - Хронометр

**Учебная карточка: Как подготовить прыжок вперед в приседе?**

Анализ вида: прыжковый вид, который подчеркивает не только силу нижних конечностей, но также координацию между руками и ногами, симметричное действие нижних конечностей и, наконец, потерю равновесия, когда дети прыгают вперед.

Инструкции по безопасности детей: гарантией безопасности вида является мягкая и нескользкая поверхность и инструкции по амортизации во время приземления (мягкое приземление).



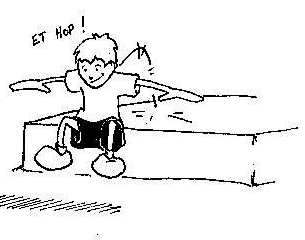
**Вид Детской легкой атлетики ИААФ**

**Учебная карточка 1: Прыжок вперед в приседе**

Цель: **освоить прыжок в приседе и амортизацию при приземлении после прыжка**

Предлагаемая ситуация: выполните прыжок из ящика или другого предмета, пригодного для детей (20 см достаточно для старта), с приземлением на обе ноги.

Поведение новичков: новички обычно следят за ногами во время приземления и часто «ломают» положение тела без амортизации нижних конечностей.



Инструкции по выполнению упражнения:

* Не шумите во время приземления
* Держите туловище прямо

Критерии успеха:

* Приземление на две ноги одновременно
* Амортизация при приземлении с согнутыми ногами
* Туловище находится в прямом положении

Прогрессия обучения:

* Выполнение целевых прыжков
* Объединение нескольких разнообразных прыжков с приседом в серию
* Прыжок с предметом в руке (мячик, карточка и т.п.)
* Переход к играм

Безопасность: Инвентарь:

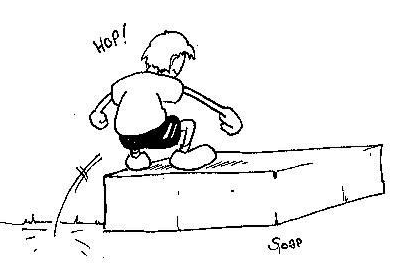
* Мягкая поверхность - Приподнятая структура
* Стабильная структура -Маты, если это необходимо
* Соответствующая высота

**Учебная карточка 2: Прыжок вперед в приседе**

Цель: **освоить отталкивание двумя ногами и сгибание нижних конечностей для приземления.**

Предлагаемая ситуация: прыжок на приподнятой над землей поверхности (20 см достаточно для начала), необходимо занять положение, стабильное для приземления (оцените качество отталкивания и вращения туловища).

Поведение новичков: Для обеспечения безопасности новички обычно ожидают момента касания приподнятой поверхности, значительно сокращая силу отталкивания обеими ногами.



Инструкции по выполнению упражнения:

* Стойте рядом с приподнятой структурой
* Подтяните ноги перед приземлением

Рекомендации:

* Сбалансированное приземление
* Полное отталкивание нижними конечностями
* Помощь руками
* Тело находится почти в вертикальной позиции

Прогрессия обучения:

* Меняйте высоту структуры (в пределах возможностей)
* Прыгайте в цель
* Объедините прыжки с другими действиями: (например, метание или прыжок с приседом и т.п.)
* Переходите к играм

Безопасность: Инвентарь:

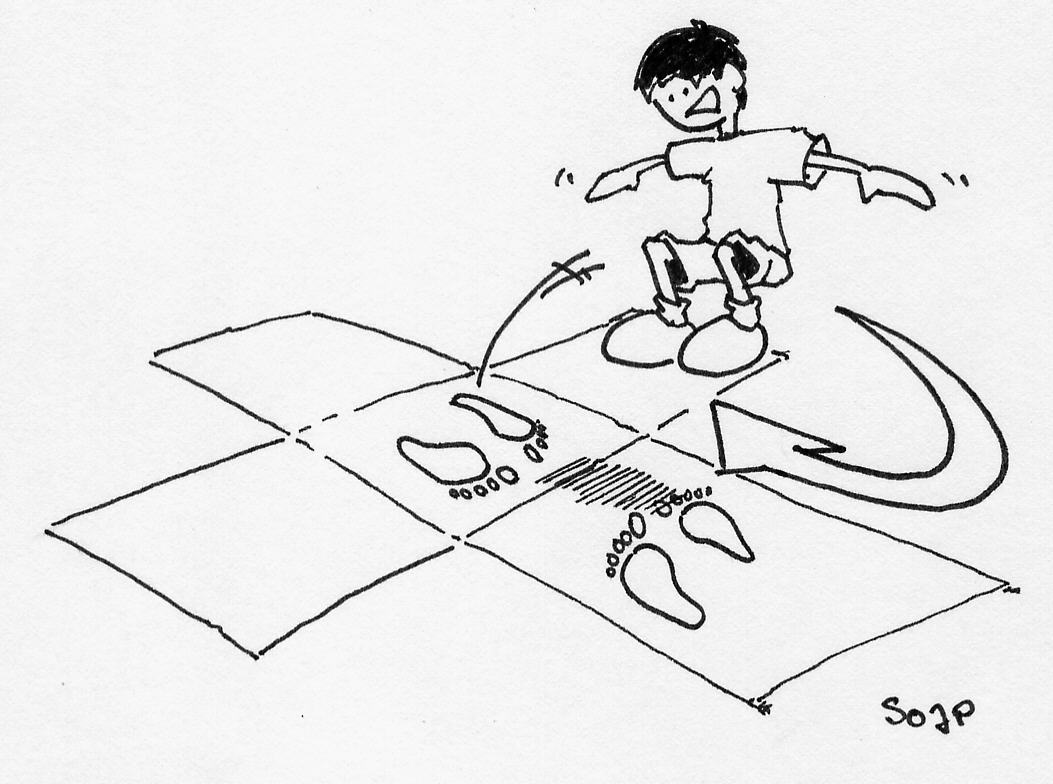
* Стабильная приподнятая структура - Приподнятая структура
* Соответствующая высота

**Учебная карточка 3: Прыжок вперед в приседе**

Цель: **освоение разных стабильных прыжков на обе ноги**

Предлагаемая ситуация: При разметке классиками (например, перекрестные классики), участники выполняют прыжки влево, вправо по очереди и т.п.)

Поведение новичков: новички часто следят за своими ногами. Чтобы правильно приземлиться. Они обеспечивают вращение плечами вместо того, чтобы делать это ногами.



Инструкции по выполнению упражнения:

* Не следите за ногами
* Меняйте вращение вправо и влево

Критерии успеха:

* Выполните требуемые прыжки
* Сохраняйте равновесие
* Отталкивайтесь двумя ногами одновременно

Прогрессия обучения:

* Меняйте разметку классиками
* Объедините два или три прыжка с промежуточными остановками
* Переходите к играм

Безопасность: Инвентарь:

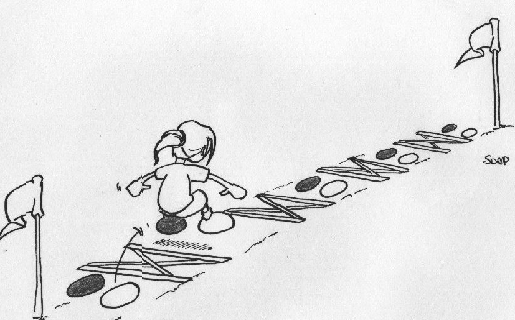
* Нескользкая поверхность - Маты, если это необходимо
* Четко различимая разметка - Горизонтальные маркеры, если это необходимо

**Учебная карточка 4: Прыжок вперед в приседе**

Цель: **освоить движение прыжком на двух ногах**

Предлагаемая ситуация: выполните как можно больше прыжков на двух ногах с различной амплитудой.

Поведение новичков: новички испытывают трудности при выполнении нескольких прыжков; их нижние конечности зачастую слишком согнуты. Руки дают «стабилизируюший» эффект.



Инструкции по выполнению упражнения:

* Не слишком сгибать ноги
* Руки работают
* Смотреть перед собой

Рекомендации:

* Прыжковая последовательность
* Сохранение равновесия
* Результат

Прогрессия обучения:

* Меняйте характер поверхности (трава, песок, маты и т.п.)
* Меняйте высоту прыжка за счет площади прыжка

Безопасность: Инвентарь:

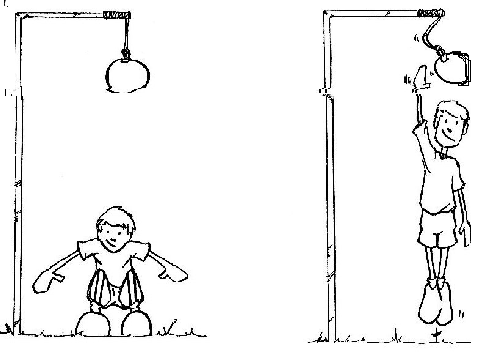
* Мягкая и нескользкая поверхность - Горизонтальные маркеры
* Организация группы - Маты
* Соответствующая прыжковая дистанция (короткая)

**Учебная карточка 5: Прыжок вперед в приседе**

Цель: **освоить толчок ногами**

Предлагаемая ситуация: дети выполняют вертикальное отталкивание обеими ногами, чтобы попасть в конкретную цель.

Поведение новичков: новички не используют все возможности своих мышечных действий. Последовательность действий часто неэффективна.



Инструкции по выполнению упражнения:

* Отталкивание по полной стопе
* Помощь рук
* Смотрите перед собой во время прыжка

Рекомендации:

* Голеностоп полностью выпрямлен
* Строго вертикальное отталкивание

Прогрессия обучения:

* Касание цели правой и левой рукой
* Выполнение нескольких прыжков
* Переход к играм

Безопасность: Инвентарь:

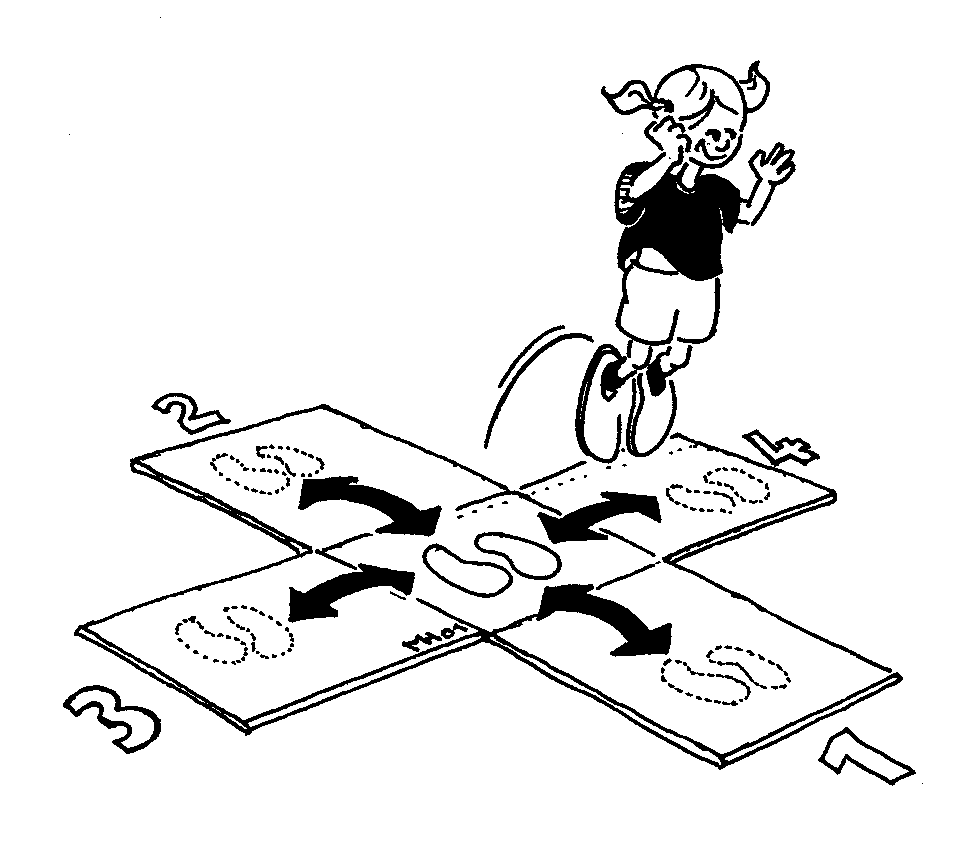
* Плоская и мягкая поверхность - Цели
* Безопасная цель

**Учебная карточка: Перекрестные прыжки**

**Анализ ситуации**: Этот вид требует освоения отталкивания двумя ногами с использованием мышечной силы. Также он требует двигательного контроля во время продолжительного и организованного упражнения.

**Безопасность участников**: поверхность должна быть шероховатой, нескользкой и идеально ровной. Маркеры должны быть четко пронумерованы и безопасны.

**Рисунок**



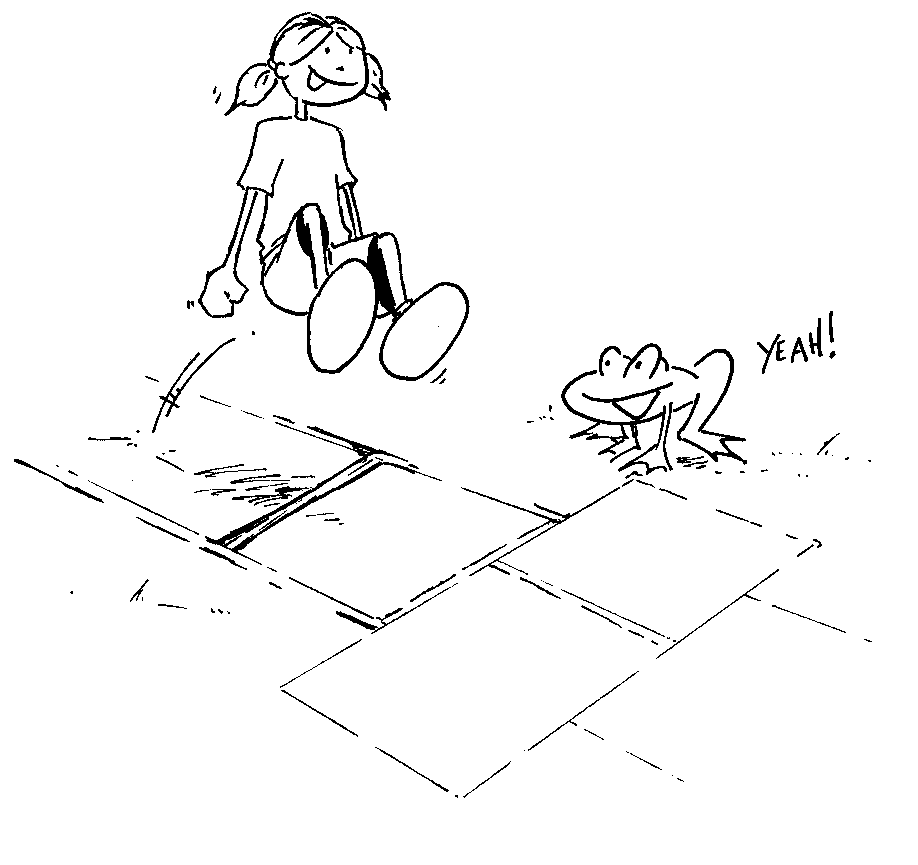
**Вид Детской легкой атлетике ИААФ**

**Учебная карточка 1: Перекрестные прыжки**

Цель: освоить отталкивание двумя ногами

Примерная тренировка: игра в классы на разных площадках с отталкиванием двумя ногами.

Поведение новичков: новички следят за ногами и часто останавливаются во время выполнения двукратного: прыжки не связаны между собой.



Инструкции по выполнению упражнения:

* Прыжок двумя ногами
* Одновременное отталкивание двумя ногами

Рекомендации:

* Прямая осанка (прямая и стабильная)
* Подскок на двух ногах
* Использование рук во время отталкивания

Прогрессия обучения:

* Тренировки на все более сложных трассах
* Освоение различных способов отталкивания: простой, двойной, с поворотом
* Освоение вращения и удержания равновесия после отталкивания двумя ногами
* Переход к играм

Безопасность: Инвентарь:

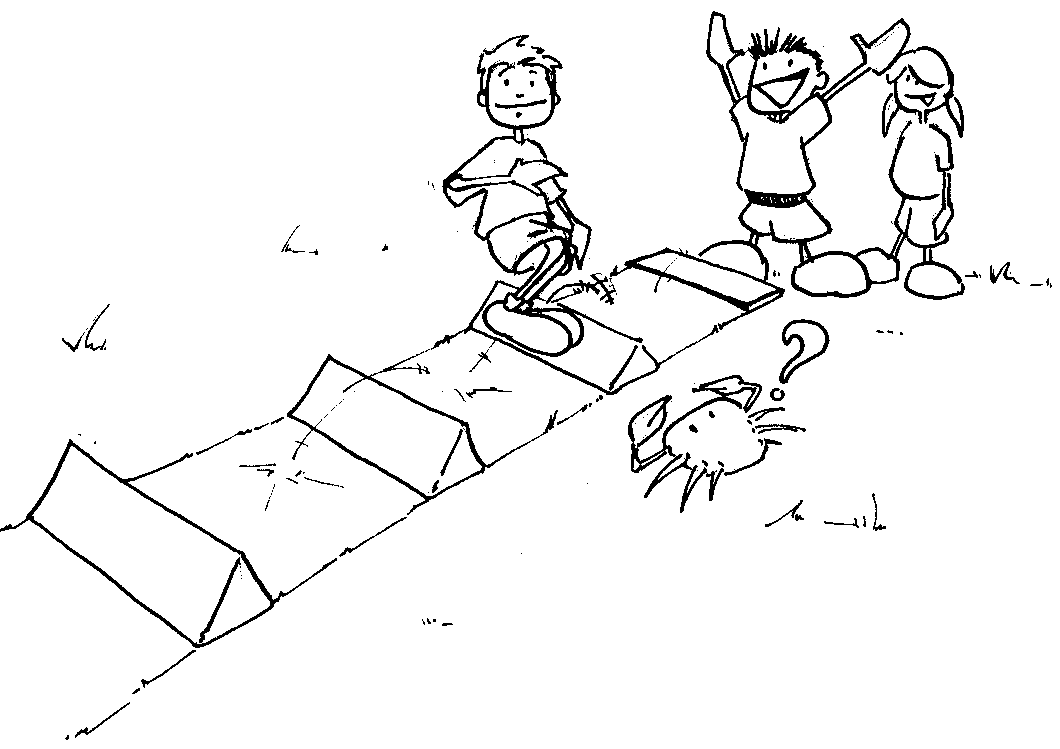
* Нескользкая поверхность - Разметка
* Организация группы - Размеченная станции

**Учебная карточка 2: Перекрестные прыжки**

Цель: **освоить последовательность основ продолжительного движения**

Предлагаемая ситуация: Прыжки сбоку через возвышающиеся над поверхностью препятствия после серии прыжков «вперед» с систематическим поворотом к стартовому положению 0 (от 0 к 1 и обратно к 0, затем 1 и 2, и обратно к 0, и т.д.).

Поведение новичков: новички испытывают трудности, прыгая справа налево (они часто сгибаются пополам). Им тяжело запомнить последовательность.



Рекомендации:

* Сохранять равновесие во время выполнения упражнения
* Работать над мощным прыжком
* Двигаться вдоль препятствия
* Держать осанку
* Использовать руки во время отталкивания

Прогрессия обучения:

* Двигаться вперед, спортсмены прыгают вперед, затем влево, затем вперед, затем вправо и т.д. через координационную лестницу (“скоростную лестницу”)
* Слаломная трасса с отталкиванием двумя ногами (лыжи)
* Трасса, проложенная через обручи, расположенные произвольно
* Переход к играм

Безопасность: Инвентарь:

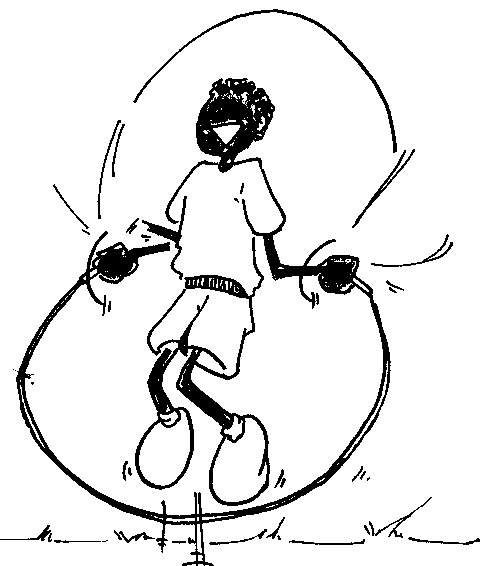
* Нескользкая поверхность - Препятствия
* Безопасные и соответствующие препятствия - Размеченная станция
* Организация группы (с поворотом)

**Учебная карточка 3: Перекрестные прыжки**

Цель: **освоить прыжок со скакалкой**

Предлагаемая ситуация: различные прыжковые игры со скакалкой (1/1, ½, и т.д.)

Поведение новичков: новички испытывают трудности в координации прыжков и действии рук, которые должны одновременно координировать движение скакалки. Они часто наклоняют туловище вперед, сгибаясь пополам в области таза.



Инструкции по выполнению упражнения:

* Сохранять вертикальную позицию
* Не прыгать высоко

Рекомендации:

* Выполнять различные прыжки
* Сохранять вертикальную позицию
* Хорошо координировать работу рук и ног

Прогрессия обучения:

* Коллективные прыжки со скакалкой (объедините спринт с прыжками со скакалкой, отталкивание двумя ногами, прыжки через скакалку, приземление на две ноги, рывок из зоны прыжка со скакалкой)
* Работа с разной интенсивностью и ритмом
* Переход к играм

Безопасность: Инвентарь:

* Безопасная поверхность - Скакалки
* Соответствующая скакалка

**Учебная карточка 4: Перекрестные прыжки**

Цель: **освоение прыжков справа налево и наоборот**

Предлагаемая ситуация: прыжки через маленькое препятствие справа налево и наоборот.

Поведение новичков: Новички обычно прыгают вперед или назад. Их туловище часто согнуто в области таза.



Инструкции по выполнению упражнения:

* Следить за направлением движения
* Использовать руки при прыжке

Рекомендации:

* Выполнять программу
* Не прыгать вперед или назад

Прогрессия обучения:

* Менять барьеры (соответствующей ширины и высоты)
* Выполнить прыжок с каждой стороны барьера или с одной стороны
* Прыгать одновременно с другим участником
* Переходить к играм

Безопасность: Инвентарь:

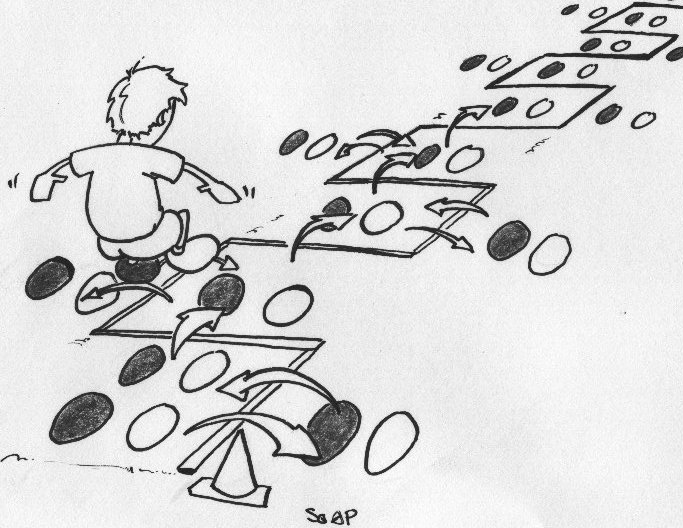
* Нескользкая поверхность - Горизонтальные маркеры
* Соответствующие барьеры и тренировка - Барьеры / Препятствия

**Учебная карточка 5: Перекрестные прыжки**

Цель: **освоить прыжки в сторону и вперед**

Предлагаемая ситуация: объедините между собой прыжки, прыгайте справа налево и вперед через «координационную» лестницу, расположенную на земле.

Поведение новичков: новички испытывают сложность в запоминании обязательной программы. Они часто теряют равновесие во время прыжка.



Инструкции по выполнению упражнения:

* Не смотрите на ноги
* Ограничивайте по максимуму движения в сторону и прямо

Рекомендации:

* Правильно выполняйте упражнение
* Не делайте движений при потере равновесия
* Используйте действие рук

Прогрессия обучения:

* Меняйте формы препятствий или маркеров (всегда соответствующих
* Задайте ритм и следуйте ему
* Ведите хронометраж
* Переходите к играм

Безопасность: Инвентарь:

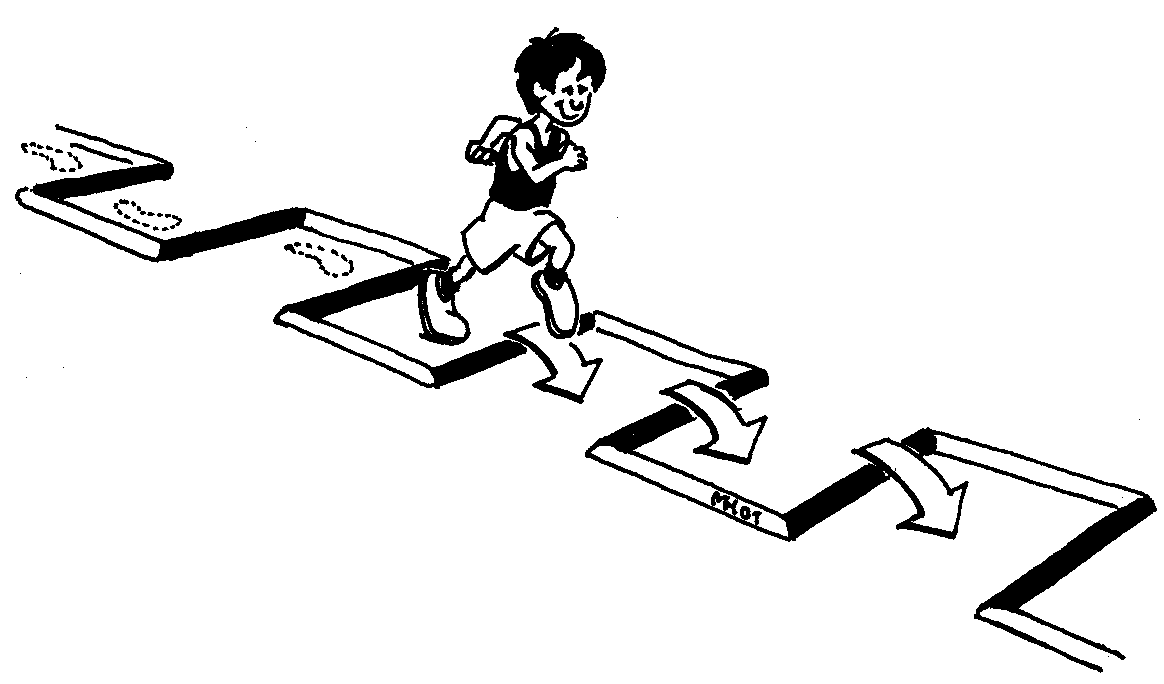
* Нескользкая поверхность - Горизонтальные маркеры
* Соответствующие препятствия /места проведения -Хронометр /свисто

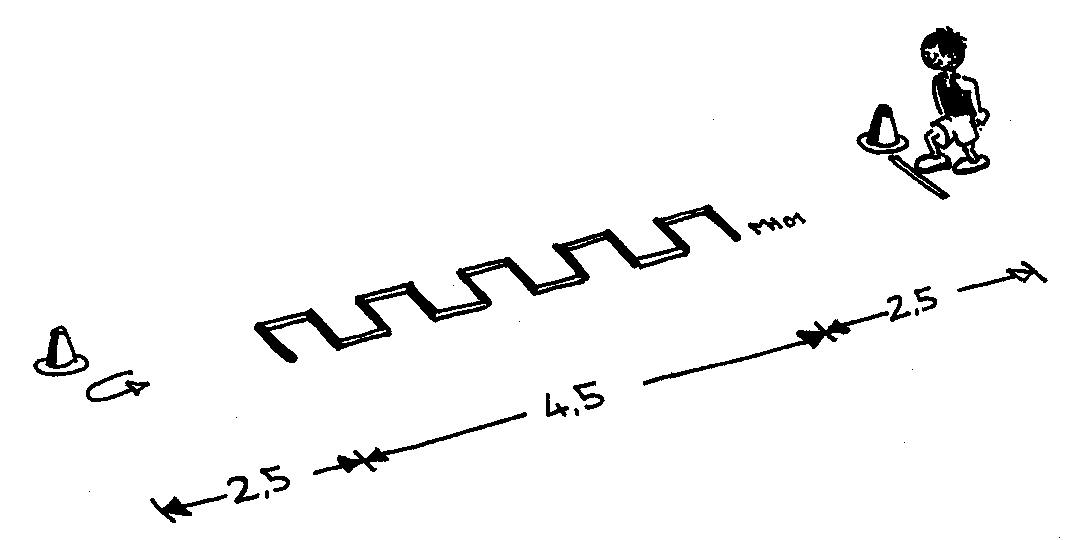
**Учебная карточка: Скоростная лестница**

**Анализ вида**: вид «скоростная лестница» требует овладения точности приземления на беговой скорости и способности создать высокую частоту бега по лежащей лестнице.

**Инструкции по безопасности участников**: маркеры на земле, которые ограничивают конструкцию, должны быть безопасными. Земля должна быть мягкой и нескользкой. Предварительная разминка необходима для этого вида.

#### Рисунок



****

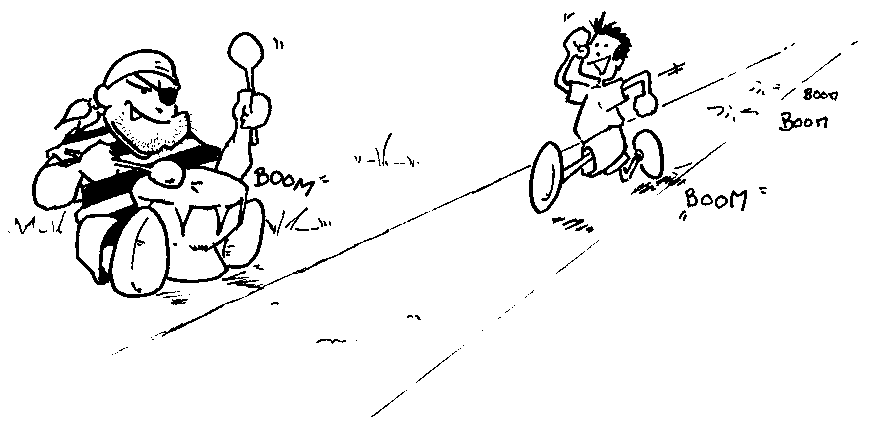
# Вид Детской легкой атлетики ИААФ

**Учебная карточка 1: Скоростная лестница**

Цель: **работа над частотой отталкивания**

Пробная тренировка: работа с отсчетом ритма или под музыку с изменением частоты и отталкиванием с отсчетом ритма.

Поведение новичков: новички реагируют на предлагаемую им частоту звука скованно и с опозданием



Инструкции по выполнению упражнения:

* Чувствовать заданный ритм
* Вести себя расслабленно

Рекомендации:

* Придерживаться требуемой частоты
* Сохранять скорость бега
* Пытаться чувствовать ритм, а не думать о нем

Прогрессия обучения:

* Разнообразие ритма и частоты
* Разнообразие звуковых и даже визуальных вспомогательных средств (товарищи по команде и т.д.)
* Переход к играм

Безопасность: Инвентарь:

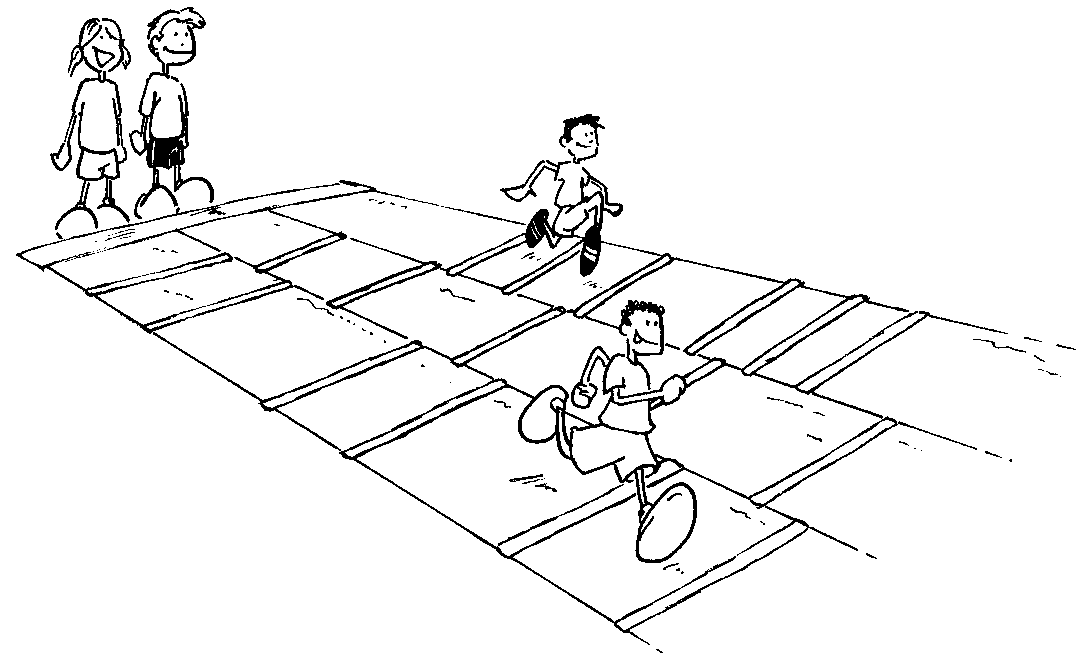
* Соответствующие частоты - размеченная беговая зона
* Организация группы

**Учебная карточка 2: Скоростная лестница**

Цель: **совершенствовать точность приземления**

Предлагаемая ситуация: спортсмены пробегают по дистанции с планками, отмечая шкалу различных шагов.

Поведение новичков: новичкам трудно бежать в пространстве, которое отличается от их шагов. Они часто смотрят на ноги и приземляются на пальцы ног.



Инструкции по выполнению упражнения:

* Бегите как можно естественнее
* Не смотрите на ноги

Рекомендации:

* Соблюдайте заданные дистанции
* Сохраняйте беговую скорость

Прогрессия обучения:

* Используйте разную скорость
* Научите отталкиваться от конкретной опоры
* Переходите к играм

Безопасность: Инвентарь

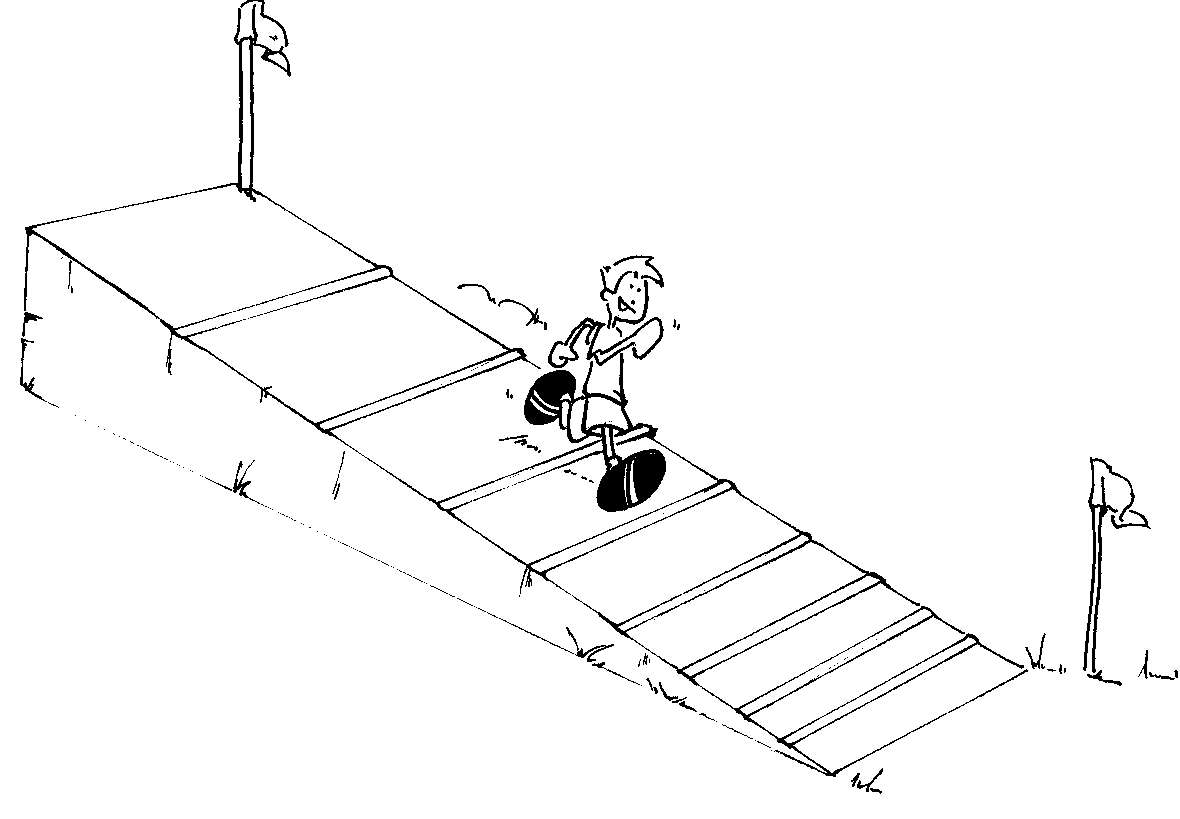
* Безопасные маркеры и земля - Горизонтальные маркеры
* Соответствующее пространство - Вертикальные маркеры
* Организация группы

**Учебная карточка 3: Скоростная лестница**

Цель: **работа на земле для отработки шагов с высокой частотой**

Предлагаемая ситуация: На немного наклонной плоскости (2% не больше) ограничьте пространство, сужая его планками. Попросите участников выполнять бег вниз на высокой скорости и убедитесь, что одна стопа всегда приземляется между двумя планками, лежащими одна за другой..

Поведение новичков: новички обычно не соблюдают короткие дистанции между планками и совершают шаги на высокой скорости. Их шаг становится хуже (они бегут на мысках).



Инструкции по выполнению упражнению:

* Сохраняйте правильную беговую позицию
* Смотрите, куда вы бежите

Рекомендации:

* Соблюдайте дистанции
* Сохраняйте беговую скорость

Прогрессия обучения:

* Меняйте рабочую зону
* Организуйте соревнование по бегу между двумя борющимися противниками
* Переходите к играм

Безопасность: Инвентарь:

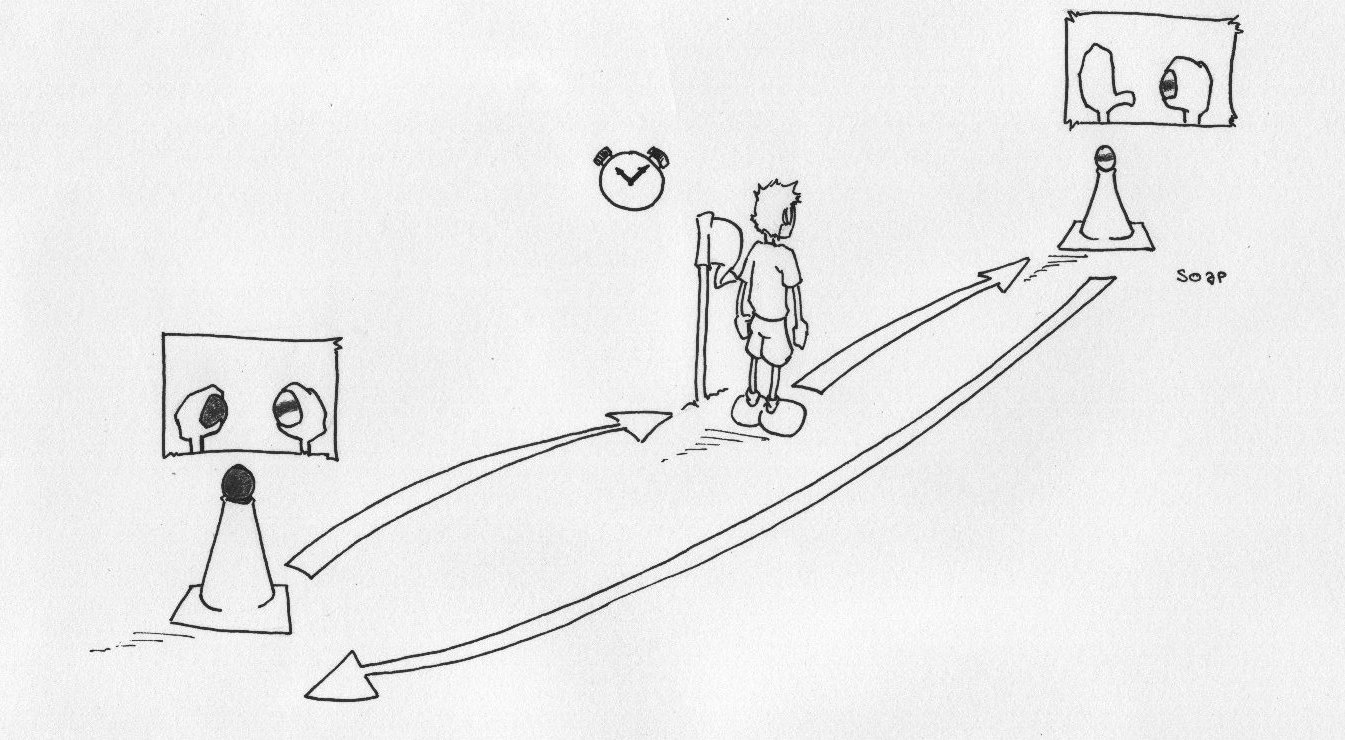
* Соответствующий уклон - Горизонтальные маркеры
* Свободная зона финиша - Вертикальные маркеры
* Организация группы

**Учебная карточка 4: Скоростная лестница**

Цель: **совершенствовать повороты, начиная с левой и с правой сторон**

Предлагаемая ситуация: на 8-м дистанции, ограниченной двумя высокими блоками, участники должны пробежать взад и вперед, дотронуться до блоков (или поднять теннисный мячик над блоками) один раз правой рукой, другой раз левой рукой (поворот вокруг блока разрешен).

Поведение новичков: новичкам трудно энергично снова начинать бег (отсутствие силы и низкое положение тела; они часто неуклюжи в тот момент, когда они дотрагиваются до призм.



Инструкции по выполнению упражнения:

* Смотрите на призмы
* Сделайте движение вбок (в зависимости от руки, которая дотрагивается до призмы) во время двух последних шагов
* Используйте руки, чтобы начать бег снова

Рекомендации:

* Дотрагивайтесь до призм рукой только по очереди (правой и левой или левой и правой)
* Не падайте, когда начинаете бег снова после того, как дотронуться до призм.

Прогрессия обучения:

* Меняйте дистанции и высоту призм (не слишком низкие)
* Организуйте соревнования по бегу, как поединки «один на один». Постарайтесь организовать бег назад и вперед с поворотом вокруг призмы с правой и с левой стороны
* Ведите хронометраж
* Переходите к играм

Безопасность: Инвентарь:

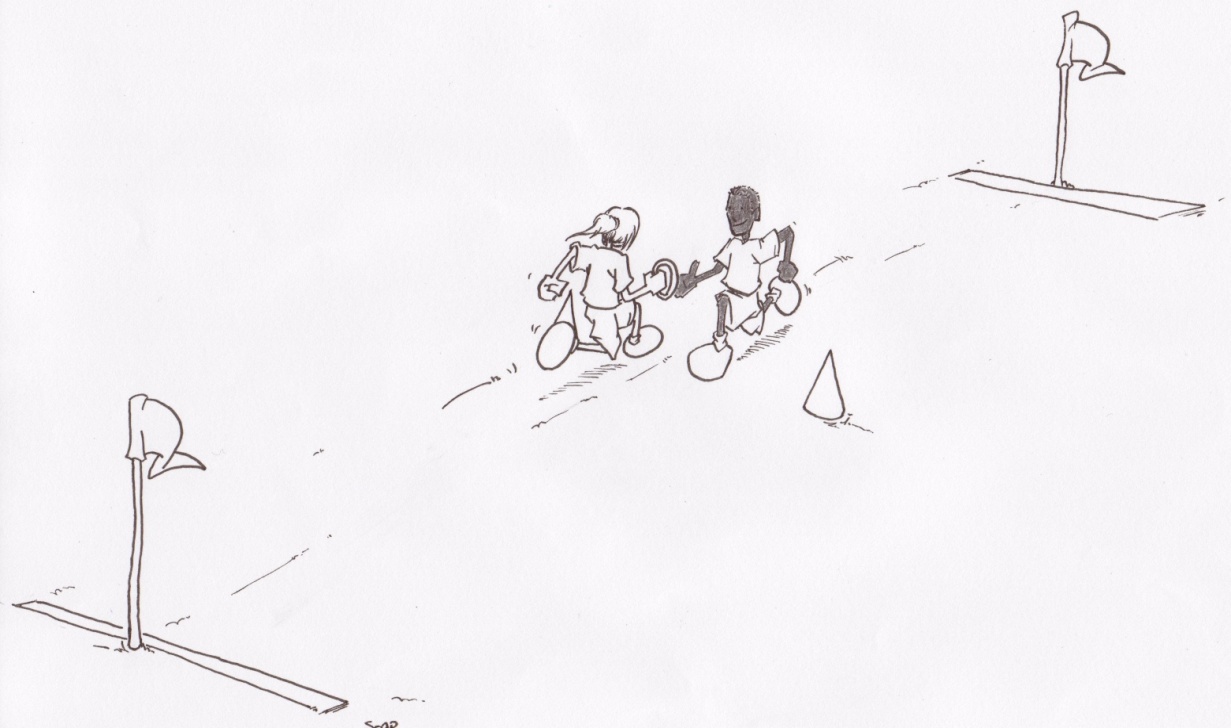
* Нескользкая поверхность - Призмы, блоки
* Призмы не должны быть слишком низкими - Хронометр
* Ограниченное количество повторов - Теннисный мячик

**Учебная карточка 5: Скоростная лестница (как вид эстафеты)**

Цель: **обеспечить эффективную передачу**

Предлагаемая ситуация: после одновременного старта с обеих сторон на расстоянии 10 метров друг от друга два участника пробегают мимо друг друга и передают эстафетную палочку, не замедляя бег.

Поведение новичков: новичок не уверен, какую руку выбрать для приема палочки, он/она стоит перед бегуном, передающим палочку. Он/она ведут себя неуклюже во время передачи палочки.



Инструкции по выполнению упражнения:

* Бегуны сходят с линии в соответствии с положением бегуна, передающего палочку
* Точное движение руки для приема палочки

Рекомендации:

* Эстафетная палочка не должна падать
* Оба участника не должны замедлять бег
* Обеспечивать успешную передачу палочки

Прогрессия обучения:

* Менять руки в обоих положениях
* Проводить соревнование с увеличивающейся скоростью
* Менять предметы для передачи
* Вести хронометраж (старт, финиш в одном и том же месте)
* Переходить к играм

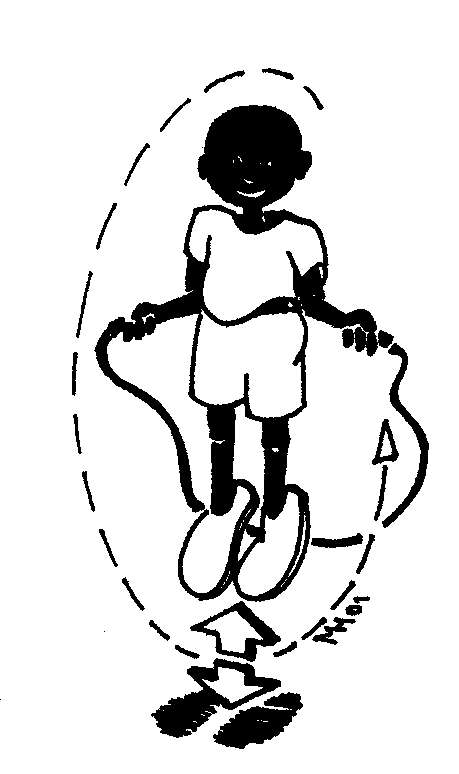
Безопасность: Инвентарь:

* Организация группы - Вертикальные маркеры
* Безопасная эстафетная палочка - Эстафетные палочки
* Четко обозначенные направления бега

**Учебная карточка: прыжки со скакалкой**

**Анализ вида**: отработка координации рук/ног и освоение основ отталкивания двумя ногами. Контроль за максимальной скоростью движения.

**Безопасность участников**: упражнение нужно выполнять на мягкой и нескользкой поверхности. Длина скакалки должна быть различной для разных участников (= расстоянию от руки до земли, когда рука горизонтально вытянута.



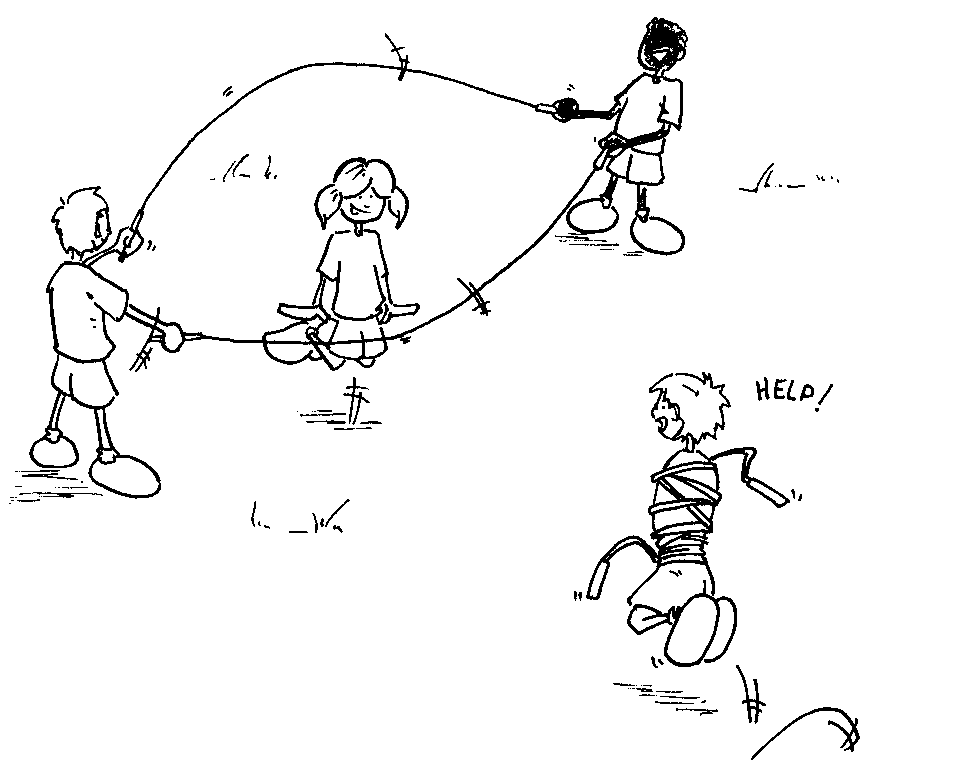
# Вид Детской легкой атлетики ИААФ

**Учебная карточка 1: Прыжки со скакалкой**

Цель: **освоить прыжок со скакалкой**

Предлагаемая ситуация: выполнение различных прыжков через скакалку, которую крутят два участника.

Поведение новичков: новички часто остаются на своей двигательной позиции и не имеют четкого представления о траектории скакалки. Зачастую они прыгают вперед вместо того, чтобы только высоко прыгнуть.



Инструкции по выполнению упражнения:

* Нужно смотреть на участника, который крутит скакалку
* Нужно прыгать вертикально

Рекомендации:

* Нужно выполнять те прыжки, которые требуется
* Координировать работу рук/ног
* Выполнять небольшие подскоки

Прогрессия обучения:

* Изменение частоты вращения
* Изменение количества и способа прыжков (шаг, подскок)
* Вход и выход в/из циклического процесса из различных точек
* Увеличение количество скакалок
* 2, 3 даже 4 ребенка могут прыгать через скакалку одновременно
* Переход к играм

Безопасность: Инвентарь:

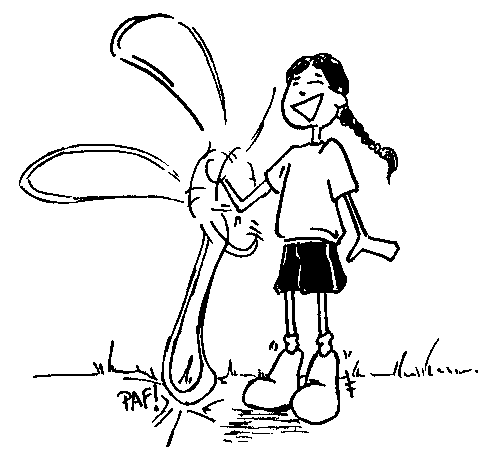
* Плоская поверхность - Безопасные скакалки
* Внимательность детей, которые крутят скакалку

**Учебная карточка 2: Прыжки со скакалкой**

Цель: **освоить координацию прыжка/поворота**

Предлагаемая ситуация: держите скакалку с двух сторон правой рукой и крутите ее с помощью запястья. Отталкивайтесь двумя ногами каждый раз, когда скакалка касается земли.

Поведение новичков: им трудно крутить скакалку и одновременно прыгать, и они часто выполняют прыжки с согнутым туловищем.



Инструкции по выполнению упражнения:

* Сначала крутите скакалку медленно
* Будьте внимательны, когда скакалка касается земли и начинайте прыгать
* Скакалку нужно крутить запястьем
* Держите осанку во время отталкивания и приземления

Прогрессия обучения:

* Работа левой рукой
* Смена частоты
* Организация последовательности движения
* Для детей старшего возраста или тех, у кого лучше координация, попробуйте прыжки со скакалкой на выпрямленных ногах (тогда происходит только освоение постановки стопы)
* Переход к играм

Безопасность: Инвентарь:

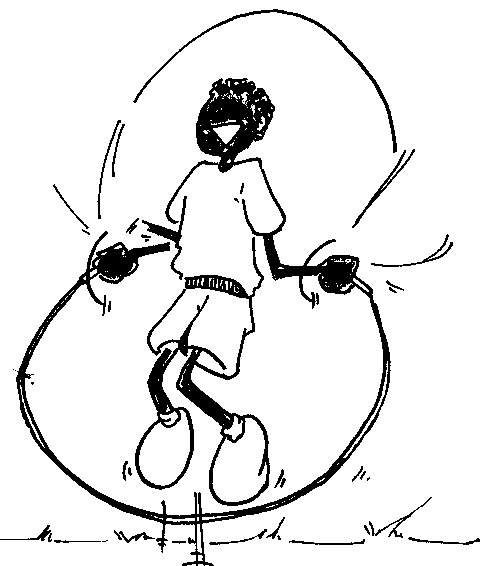
* Плоская и гладкая поверхность - Соответствующие скакалки
* Организация группы

**Учебная карточка 3: Прыжки со скакалкой**

Цель: **освоить индивидуальный прыжок со скакалкой**

Предлагаемая ситуация: Держа скакалку за спиной (за задниками обуви), постарайтесь повторить как можно больше прыжков на счет раз-два.

Поведение новичков: новички крутят скакалку и затем наклоняются вперед, чтобы совершить прыжок через скакалку. Часто они прекращают крутить скакалку при приземлении.



Инструкции по выполнению упражнения:

* Начните прыгать с низкой частотой
* Сохраняйте прямую осанку

Рекомендации:

* Выполняйте как можно больше прыжков
* Копите силу (выберите нужный момент и не прыгайте высоко)
* Сохраняйте вертикальное положение туловища

Прогрессия обучения:

* Меняйте частоту прыжков
* Прыгайте парами
* Меняйте способ прыжка
* Создавайте движение
* Для детей старшего возраста или тех, у кого лучше координация, попробуйте прыжки со скакалкой на выпрямленных ногах (тогда происходит только освоение постановки стопы)
* Переходите к играм

Безопасность: Инвентарь:

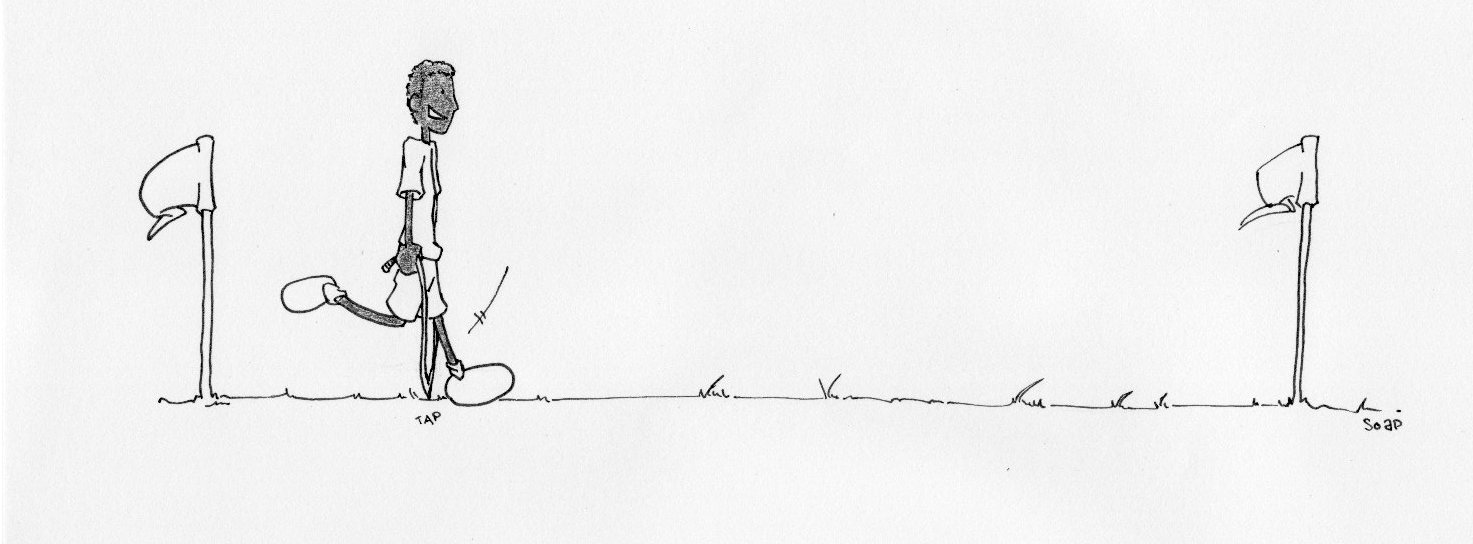
* Плоская и гладкая поверхность - Скакалки соответствующей длины
* Организация группы (пространство)

**Учебная карточка 4: Прыжки со скакалкой**

Цель: **освоить «шаговые» прыжки со скакалкой вдоль трассы**

Предлагаемая ситуация: новички должны прыгать со скакалкой сначала вдоль прямой трассы, затем вдоль разных трасс, выполняя два шага между каждым вращением скакалки (прыжковый шаг).

Поведение новичков: новички испытывают трудности во время вращения. Зачастую они наклоняются вперед, используя плечи для того, чтобы прокрутить скакалку.



Инструкции по выполнению упражнения:

* Бегите и прыгайте, следите за тем, чтобы туловище находилось в вертикальном и прямом положении
* Останавливайте движение скакалки с помощью запястья
* Глаза смотрят вперед

Рекомендации:

* Выполните движение по трассе
* Сохраняйте беговой ритм
* Во время выполнения упражнения держитесь расслабленно

Прогрессия обучения:

* Выполните движение по разным трассам (виражам, слалому и т.д.)
* Прыжки с правой и левой ноги
* Переходите от прыжка на двух ногам к беговым прыжкам
* Прыгайте со скакалкой парами
* Переходите к играм

Безопасность: Инвентарь:

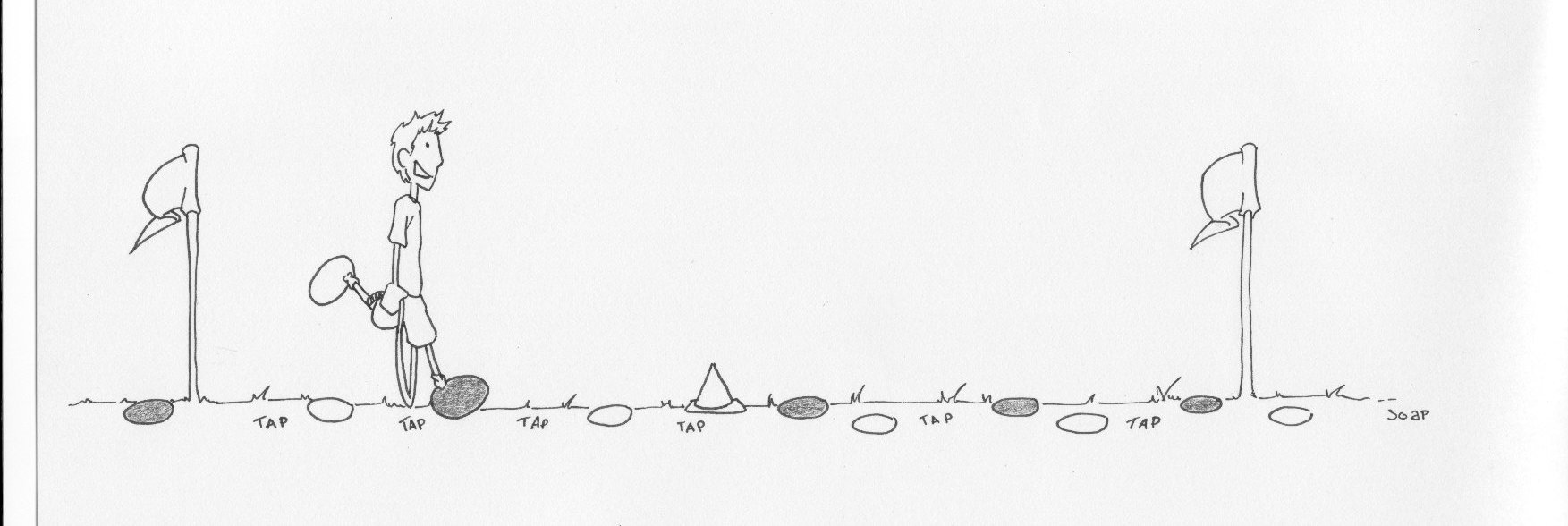
* Организация группы - Скакалки
* Скакалка соответствующей длины - Вертикальные маркеры
* Размеченная зона

**Учебная карточка 5: Прыжки со скакалкой**

Цель: **освоить «шаговый» прыжок со скакалкой вдоль трассы**

Предлагаемая ситуация: новички должны прыгать со скакалкой вдоль прямых трасс, затем различных трасс, с одной поддержкой между каждым вращением (галопирующий шаг).

Поведение новичков: новички испытывают сложность при выполнении галопа, а затем бега во время вращения. Они часто наклоняются вперед, используя плечи для вращения скакалки.



Инструкции по выполнению упражнения:

Инструкции по выполнению упражнения:

* Бегите и прыгайте, следите за тем, чтобы туловище находилось в вертикальном и прямом положении
* Останавливайте движение скакалки с помощью запястья
* Глаза смотрят вперед

Рекомендации:

* Выполните движение по трассе
* Сохраняйте беговой ритм
* Во время выполнения упражнения держитесь расслабленно

Прогрессия обучения:

* Выполните движение по разным трассам (виражам, слалому и т.д.)
* Меняйте шаг, бег, галоп и прыгайте галопом, шаговыми прыжками без остановки
* Переходите от прыжка на двух ногам к прыжкам галопом
* Прыгайте со скакалкой парами
* Переходите к играм

Безопасность: Инвентарь:

* Организация группы - Скакалки
* Скакалка соответствующей длины - Вертикальные маркеры
* Размеченная зона