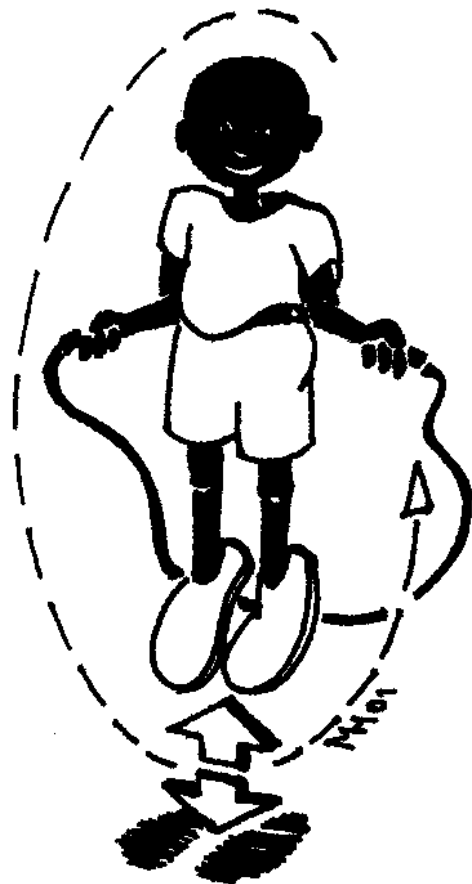


Учебная карточка: прыжки со скакалкой

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).



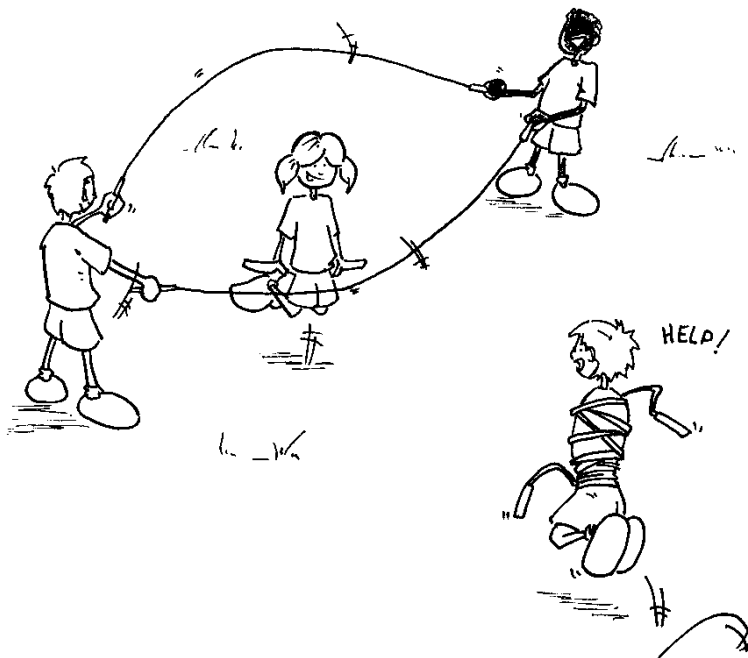
Вид Детской легкой атлетики ИААФ

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:

- Плоская поверхность
- Внимательность детей, которые крутят скакалку

Инвентарь:

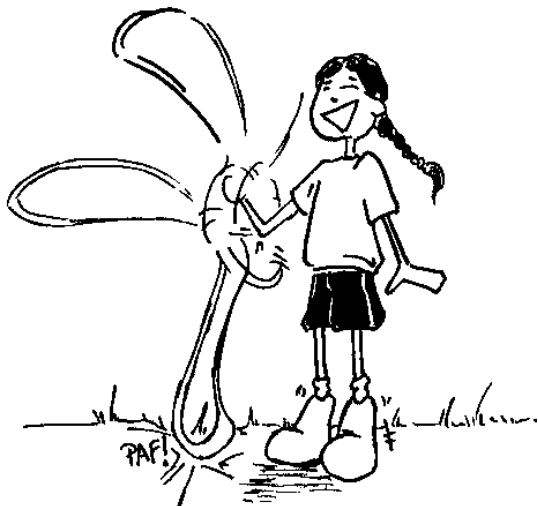
- Безопасные скакалки

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:

- Плоская и гладкая поверхность
- Организация группы

Инвентарь:

- Соответствующие скакалки

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:

- Плоская и гладкая поверхность
- Организация группы (пространство)

Инвентарь:

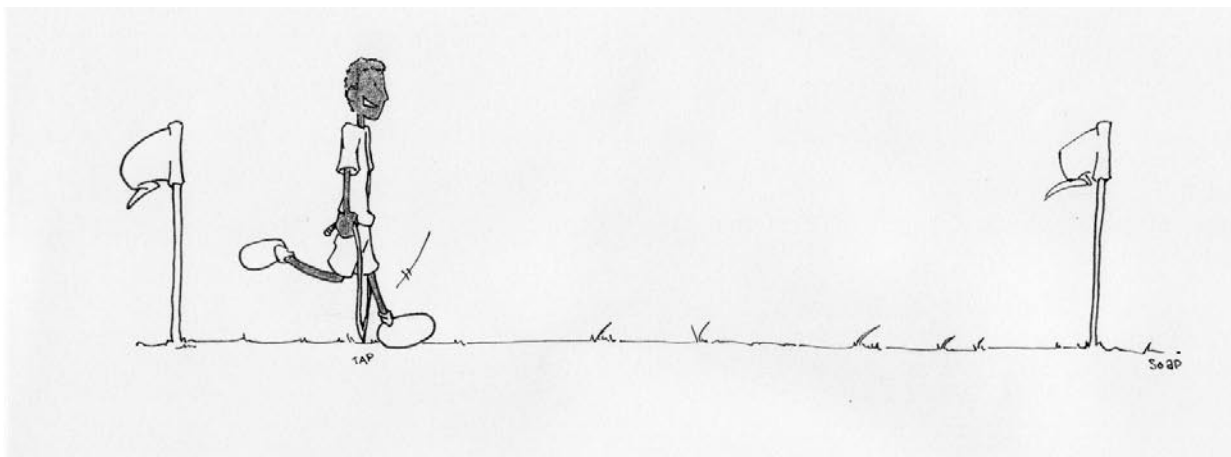
- Скакалки соответствующей длины

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 ногах к беговым прыжкам
- Прыгайте со скакалкой парами
- Переходите к играм

Безопасность:

- Организация группы
- Скакалка соответствующей длины
- Размеченная зона

Инвентарь:

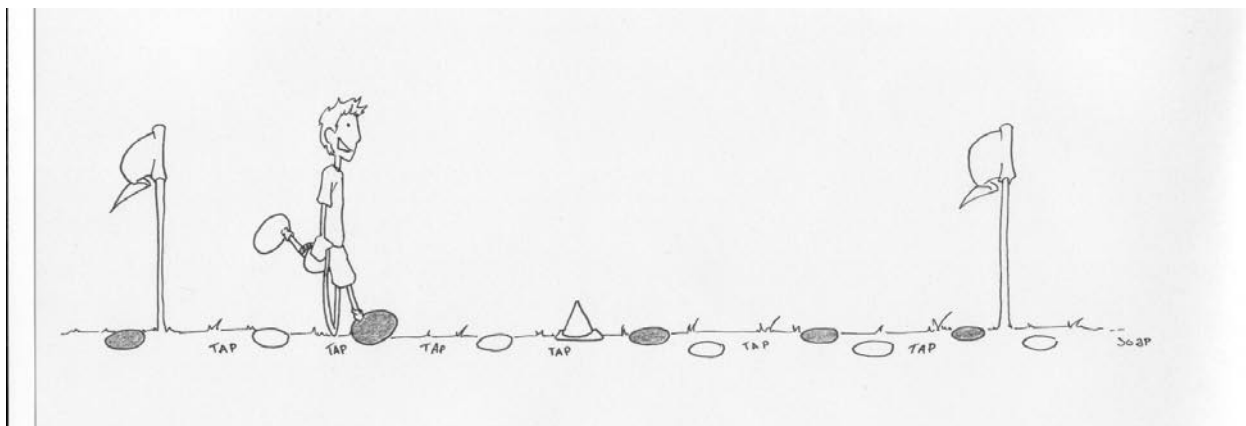
- Скакалки
- Вертикальные маркеры

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 ногах к прыжкам галопом
- Прыгайте со скакалкой парами
- Переходите к играм

Безопасность:

- Организация группы
- Скакалка соответствующей длины
- Размеченная зона

Инвентарь:

- Скакалки
- Вертикальные маркеры