

Занятие 4

1.РАЗМИНКА

2.СКАКАЛКА

№ п/п	Упражнение	Методические рекомендации
1	Одинарные прыжки с ноги на ногу (с продвижением вперёд)	быстрота и скорость, не задевать скакалку, работать в одном ритме
2	Одинарные прыжки на одной ноге (с продвижением вперёд)	следим за чистотой прыжков, максимальная частота и скорость, положение свободной ноги - скрестно, носок вытянут
3	Двойные прыжки на двух (с продвижением вперёд)	частота, ноги должны быть рядом, в воздухе максимально вытянутое положение, таз не торчит
4	Двойные прыжки на одной ноге (с продвижением вперёд)	частота, следить за положением свободной ноги, а именно – скрещено, носок вытянут, тело в воздухе должно быть прямым
5	Двойные прыжки с одной на одну (с продвижением вперёд)	частота, стопа разгибается полностью, в воздухе не сгибаться, таз не торчит
6	Двойные прыжки на 2 ногах спиной и на одной ноге спиной (с продвижением вперёд)	частота, стопа и колени полностью разгибаются, макушкой тянемся в потолок, таз не торчит
7	Чередование одинарных, двойных и тройных прыжков (с продвижением вперед)	частота, отсутствие спотыкания, прыжки делать без пауз. работа в одном ритме
8	Перепрыгивание через скакалку вперед/назад	ноги поджать к груди, прыгать без пауз, полностью проводить скакалку под ногами, руки стараться вытягивать)

3. СФП ТУРЫ

№ п/п	Упражнение	Методические рекомендации
1	Одинарные туры влево/вправо	приземлиться в ту же точку, с которой начинали, макушкой тянемся вверх, руки прижаты к телу: не торчат, отсутствие "воздуха" между телом и локтями, плечи не поднимаются, при приземлении ставим пятки на пол, сокращаем паузы : приземлились – прыгнули
2	Одинарные туры без смены направления с руками в сторону	сбалансировать руками в воздухе. руки прямые, приземлиться в ту же точку, с которой начали, плечи не поднимаем,

		<i>при приземлении ставим пятки на пол, тело ровное, таз подтянут, держим ритм</i>
3	Тур в 2,5 оборот с напрыжки в полоборота с паузой	<i>Стоим лицом. Делаем шаг назад на правую ногу и с неё же прыжок в полоборота с приземлением на две ноги , пауза , тур в 2,5. Напрыжка делается ровно в полоборота, пятки после напрыжки ставятся на пол, задняя рука оттянута назад, таз не торчит , корпус ровно</i>
4	Тур в 3 оборота с точки, раскачивая себя руками	<i>не поворачивать носки перед прыжком, корпус и таз находятся в ровном положении, приземлиться в ту же точку , с которой начали, правая рука оттягивается четко назад</i>

4.ЗАМИНКА.

Работа на скакалке на время со сменой ритма

Засекаем время программы (делать прыжки без ошибок, быстро перестраиваться с одного ритма на другой)