

ПРЕЗЕНТАЦИЯ- УРОК

«Польза прыжков на скакалке»



Задачи:

Образовательные:

Ознакомить учащихся о пользе занятий в прыжках со скакалкой.

Воспитательные:

Пропагандировать здоровый образ жизни; прививать любовь к движению.

Оздоровительные:

Укреплять здоровье через физические упражнения.



Техника прыжка

Техника базовых прыжков на скакалке.

Держите скакалку на уровне бедер или пояса, ладони направлены к телу. Начинайте каждый прыжок с небольшим изгибом в коленях, все подпрыгивания должны выполняться с помощью подушечек стопы. Во время прыжков через скакалку ваша спина должна быть ровной, а мышцы пресса напряжены. Старайтесь не выпрыгивать высоко, 2 - 4 см оптимальная высота для интенсивной тренировки.



Запомни

1. Концы скакалки надо держать без напряжения.
2. Вращение скакалки производится кистями слегка согнутых рук, локти при этом свободно опущены.
3. Чем быстрее вращается скакалка, тем интенсивнее работают кисти.
4. При необходимости замедлить движение скакалки руки надо слегка развести в стороны.
5. Туловище держать выправленным.
6. Дыхание нельзя задерживать!
7. Прыжки выполняются легко и мягко.

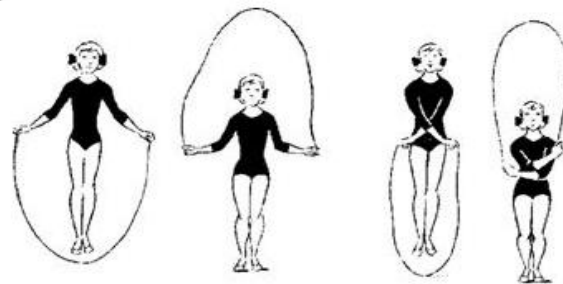
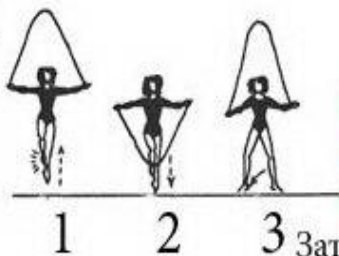


Рис. 77

1



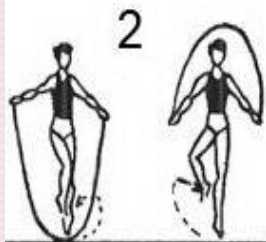
Упражнение 1

На счёт 1: Подпрыгнуть на левой ноге, носком правой ноги коснуться голени левой ноги

На счёт 2: Приземлиться на левую ногу, правая нога вперёд

На счёт 3: Осуществить прыжок, ноги врозь

Затем необходимо выполнить те же прыжки в обратной последовательности. То же самое для другой



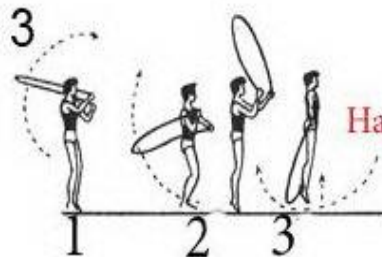
Упражнение 2

На счёт 1: Подпрыгнуть на левой ноге, носком правой ноги коснуться голени левой ноги

На счёт 2: Приземлиться на левую ногу, правая нога вперёд

На счёт 3: Осуществить прыжок, ноги врозь

Затем необходимо выполнить те же прыжки в обратной последовательности. То же самое для другой ноги.



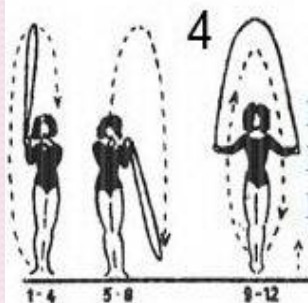
Упражнение 3

На счёт 1: Выполнить круг скакалкой вперёд слева, для этого правую руку следует отвести к левой;

На счёт 2: Выполнить круг скакалкой вперёд справа;

На счёт 3: Вращая скакалку вперёд, выполнять прыжки ног на месте;

Упражнение 4



На счёт 1-4: Выполнить 4 круга скакалкой назад справа (оба конца скакалки находятся в правой руке)

На счёт 5-8: Выполнить четыре круга скакалкой назад слева (оба конца скакалки в левой руке)

На счёт 9-12: Осуществить четыре прыжка через скакалку, вращая её назад.

Подвижная игра с прыжками

Игра «Удочка»

Игра: Все играющие становятся в круг, а водящий - в середине круга с веревочкой в руках. Он вращает скакалку так, чтобы та скользила по полу, делая круг за кругом под ногами играющих. Они внимательно следят за движением скакалки и подпрыгивают, чтобы она не задела кого-либо из них. Тот, кого заденет скакалка - садится..

Выводы:

Со скалкой можно заниматься где угодно: на улице, дома, в коридоре, на лестничной площадке. Проста в применении, удобна в хранении.

К О Н Е Ц

