

ГБОУ УКШИ №28 для слепых и слабовидящих обучающихся.



«Обучение технике прыжков со скакалкой»

Учитель физической
культуры
Калугин Игорь
Николаевич

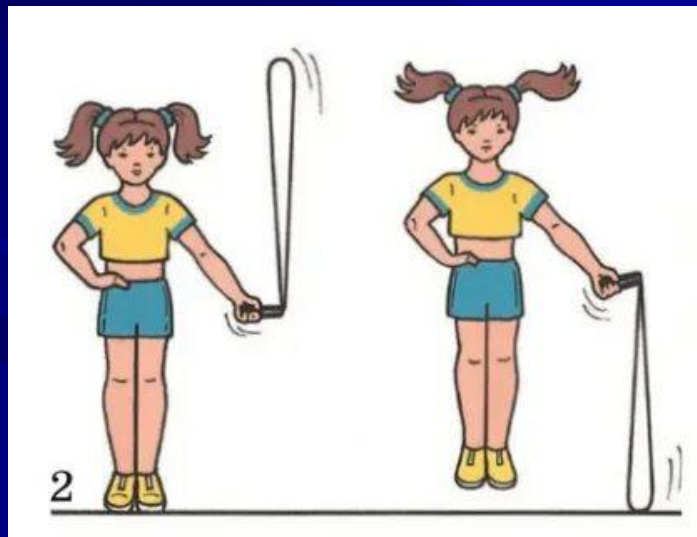
Разминка.

Выполнять со счетом 1-2-3-4, повторение 1-2 р.

- Ходьба на носках, руки на поясе.
- Ходьба на пятках, руки на поясе.
- Перекат с пятки на носок и обратно.
- Ходьба на месте с высоким подъемом бедра, руки на пояс.
- Вращения коленными суставами и щиколотками.
- Касание подбородком грудной клетки.
- Попеременное касание подбородком правого и левого плеча.
- Вращение кистями. И.п. — основная стойка, руки вперёд. На первые 8 счётов — вращение кистями внутрь, последующие 8 счётов — вращение кистями наружу.
- Вращение в плечевом суставе. Исходное положение — широкая стойка (ноги на ширине плеч), руки к плечам. На первые 8 счётов — вращение руками внутрь, последующие 8 счётов — вращение руками наружу.
- Приседания без отрыва пяток от пола.

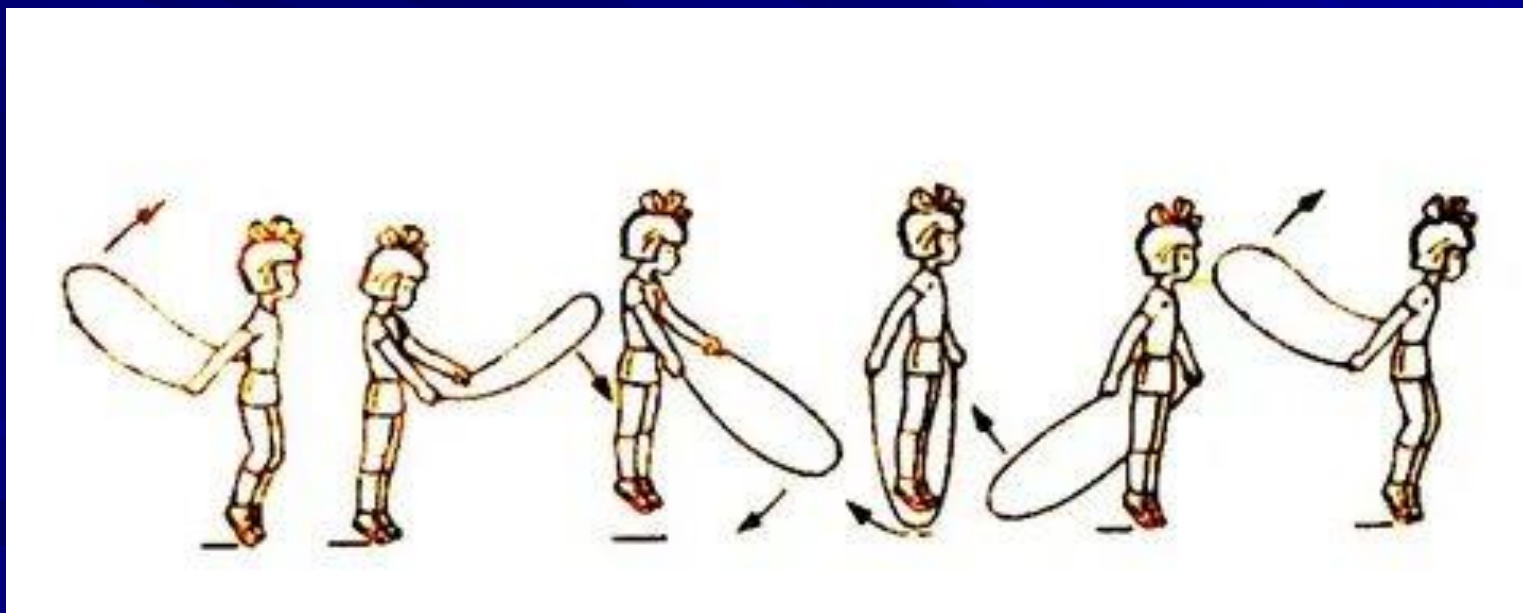
Поработать со скакалкой отдельно руками и ногами:

- Принять исходное положение: встать, спина прямая, плечи расслабленные. Положение рук: локти должны быть возле тела, предплечья немного разведены в стороны.
- Взять скакалку в одну руку и без прыжков вращать за счёт работы кисти шнур круговыми движениями. Достаточно выполнить пять-восемь повторений по часовой и против часовой стрелки. Повторить то же самое на другую руку.
- Отложить скакалку в сторону и принять исходное положение.
- Начать прыгать на месте, отталкиваясь большими пальцами ног, приземляться на подушечки пальцев. Для начала достаточно выполнить пять-восемь прыжков. Прыжки: на носках, приземление — тоже на носочки, не на пятки.
- Приземление: колени и голеностопы должны оставаться слегка согнутыми, мягкими, чтобы гасить ударную нагрузку.



Совместить полученные навыки в единое упражнение:

- Принять исходное положение, взять рукоятки скакалки в руки, трос за спиной, под коленями.
- Слегка согнуть руки в локтях и отвести их вперёд.
- Сделать замах и прыжок.
- Снова принять исходное положение.



Методические рекомендации.

- Какое-то время выполнять комбинацию «замах — прыжок — остановка» — это поможет отработать навык.
- Осваивать серию из двух, пяти и более прыжков.
- Когда научились базовому упражнению, попробовать выполнять прыжки с разной амплитудой: низкие подскоки, высокие прыжки.
- Совершать прыжки на время — в течение 10—30 секунд, постепенно увеличивая длительность и темп.