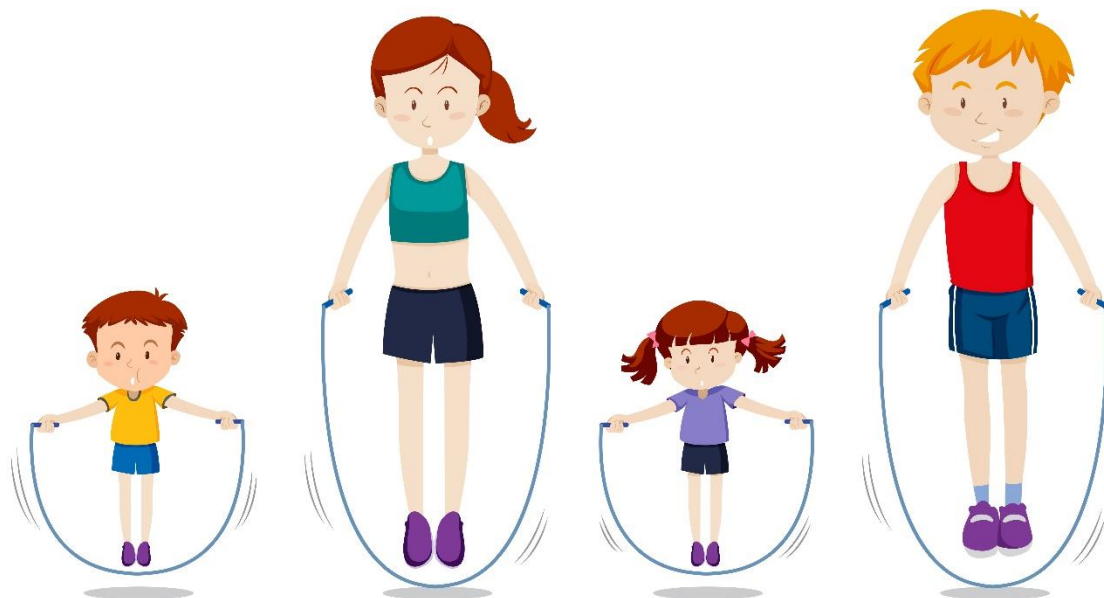


Школа скакалки



Прыжкам через скакалку лучше начинать обучать на прогулке, а затем закреплять и совершенствовать навыки на физкультурных занятиях и в повседневной жизни.

Целесообразнее предложить детям сначала короткую скакалку, так как при упражнении с ней ребенок сам координирует движения, не согласуя их с движениями вращающегося длинную скакалку.

Упражнениями с короткой и длинной скакалкой ребенок может овладеть уже в 4-5 лет.

Короткую скакалку необходимо подобрать по росту ребенка. Для этого ребенок встает обеими ногами на середину скакалки (ноги на ширине плеч)

и поднимает руки со скакалкой чуть выше уровня пояса.

Упражнения:

1. Обучение упражнениям со скакалкой целесообразно начинать с выработки правильного навыка вращения скакалки.

Скакалку, сложенную вдвое, дети вращают правой и левой рукой.

Вращение скакалки производят движением кисти.

2. Вращение скакалки одной рукой с правой и левой стороны одновременно с подскоками. Подскок следует выполнять во время удара скакалки о землю.

3. Перебросив скакалку сзади, переступить через неё.

Упражнение выполняется сначала в медленном темпе, затем быстро.

4. Прыжок через скакалку одновременно двумя ногами.

5. Во время прыжка, выполненного выше, чем обычно, сделать два оборота скакалки.
6. Прыжки вприсядку.
7. Прыжки на одной ноге попеременно по два раза на правой и левой ноге.
8. Прыжок на одной ноге, другая нога выпрямлена вперед, назад или в сторону.
9. Бег со скакалкой с одновременным вращением и прыжками через неё.
10. Прыжки с одновременным вращением скакалки в боковом направлении: правую руку держа сзади, левую впереди, влево - левую руку держа сзади, правую впереди.
11. Прыжки через скакалку. Держать оба конца в одной руке и описывать круг над землей.
12. Прыжки с разным положением ног – со скрещенными ногами, на ширине плеч, одна нога впереди, другая сзади.



Футбол



Для игры необходима площадка 30 на 15 м и футбольный мяч.

Через центр площадки поперек её проводится линия.

На торцевых сторонах стойками обозначаются ворота шириной 3-4 м.
края площадки могут быть

обозначены флажками: четырьмя угловыми и двумя средними.

В игре участвуют 2 команды по 5-7 игроков, включая вратаря.

Один из игроков капитан. Капитаны бросают жребий, в результате один выбирает ворота, другой производит первый удар по мячу от центра поля в сторону команды противника. Игроки каждой команды стремятся серией передач подвести мяч к воротам соперника и забить гол.

Задача противоположной команды – не пропустить мяч в ворота и перейти в атаку. Запрещается подставлять подножки, ударять игроков по ногам и толкать их руками, сильно отталкивать друг друга корпусом во время борьбы за мяч, отбирать мяч у вратаря.

Игра длится 2 тайма по 15 минут.

Подготовительные упражнения:

1. Подпрыгивая на одной ноге, подошвой другой катать мяч вперед, назад, в стороны.
2. То же с поворотами в стороны и кругом.
3. Подбивание мяча подъемом ноги.
4. Сбивание кегли мячом с расстояния 2-3 м удобным способом.
5. Прокатывание мяча друг другу между предметами.
6. Прокатывание мяча ударом ноги под планкой, установленной на высоте 40- 50 см.
7. Перебрасывание мяча через планку с подбиванием его подъемом ноги.
8. Ведение мяча бегом в прямом направлении.
9. Ведение мяча змейкой.
10. Передача мяча друг другу ударом ноги.

