

## Прыжковые упражнения с гимнастической палкой возраст 6-7 лет.

- 1) Исходное положение. Стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед собой. Палка лежит перед собой горизонтально.
  - 1- Прыжок двумя ногами через палку.
  - 2- Поворот кругом (на 180 градусов).
  - 3- Прыжок двумя ногами через палку.
  - 4- И.П.

Методические указания: Приземление на носочки, Толчок двумя ногами вместе, Поворот кругом через левое плечо.

Дозировка : выполняется 4 подхода по 12-15 прыжков с перерывом в 30 сек.

- 2) Исходное положение. Стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед собой. Палка лежит перед собой горизонтально. Прыжок двумя ногами через палку.
  - 1-Прыжок вперед двумя ногами через палку.
  - 2- Прыжок назад
  - 3- Прыжок вперед двумя ногами через палку.
  - 4-И.П.

Методические указания: Приземление на носочки, Толчок двумя ногами вместе.

Дозировка : выполняется 4 подхода по 12-15 прыжков с перерывом в 30 сек.

- 3) Исходное положение. Стойка правая нога вперед через палку, Левая рука согнута в локте перед собой, правая отведена вниз назад. ( Палка лежит горизонтально.)
  - 1- Прыжком смена положения ног (Левая вперед-правая назад).
  - 2- И.П.

Методические указания: Приземление на носочки, Смотреть вперед, Руки работают разноименно.

Дозировка : выполняется 4 подхода по 12-15 прыжков с перерывом в 30 сек.

4) Исходное положение. Стойка ноги вместе, руки согнуты в локтях перед собой. Палка лежит слева вертикально.

1-Прыжок влево двумя ногами через палку.

2-Прыжок вправо двумя ногами через палку.

3-Прыжок влево двумя ногами через палку.

4-И.П.

Методические указания: Приземление на носочки, ноги держать вместе. Смотреть вперед, Руки помогают в прыжке.

Дозировка : выполняется 4 подхода по 12-15 прыжков с перерывом в 30 сек.

5) Исходное положение. Стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед собой. Палка лежит между ног.

1- Прыжком ноги скрестно, правая нога впереди.

2- И.П.

3- Прыжком ноги скрестно, левая нога впереди.

4- И.П.

Методические указания: Приземление на носочки мягко опустится на полную стопу, ноги при приземлений зафиксировать (держать равновесие). Смотреть вперед, руки помогают в прыжке. Выполнять в среднем темпе.

Дозировка: выполняется 4 подхода по 12-15 прыжков с перерывом в 30 сек.

6) Исходное положение. Стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед собой. Палка лежит между ног.

1- Прыжком двух ног поворот влево кругом (на 180 градусов)

2- И.П.

3- Прыжком двух ног поворот вправо кругом (на 180 градусов)

4- И.П.

Методические указания: Приземление на носочки мягко опустится на полную стопу, ноги при приземлений зафиксировать (держать равновесие). Смотреть вперед, руки помогают в прыжке. Выполнять в среднем темпе.

Дозировка: выполняется 4 подхода по 12-15 прыжков с перерывом в 30 сек.

7) Прыжки через скакалку в среднем темпе 3 подхода по 15 раз.