



**Выполнили ученицы 11 класса Б
Воробьева Елена, Попова Юля,
Евдокимова Алена, Зотина Кристина**

Освоения поворотов и подскоков прыжковая подготовка



Учитель: Моргунова Е.В..

Скрестные повороты

И.п. - о. с. Руки на пояс

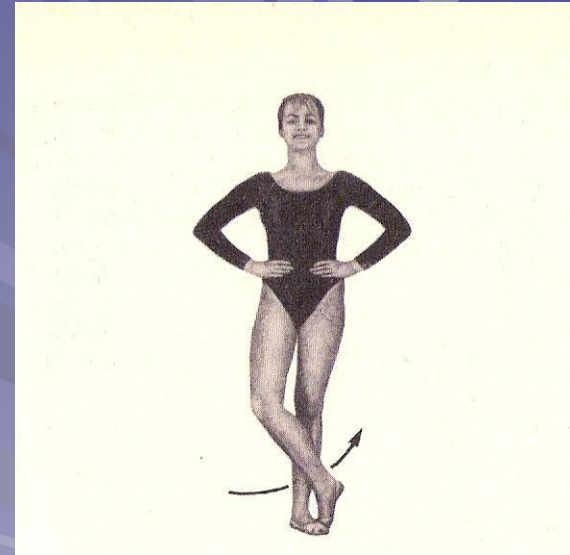
1-2 правая (левая)

нога скрестно вперед

(назад) на носок, вставая
на носки

3-4 поворот на 360

опуститься на всю стопу



Методические указания

Необходимо сосредоточенность внимания, умение регулировать мышечного напряжения, пространственная ориентировка



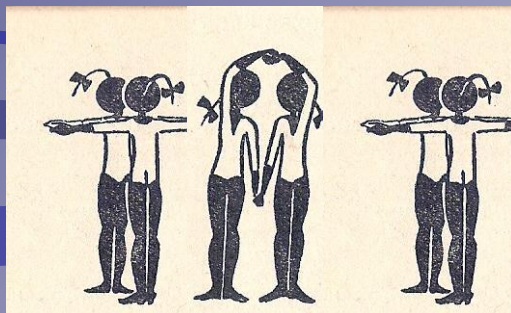
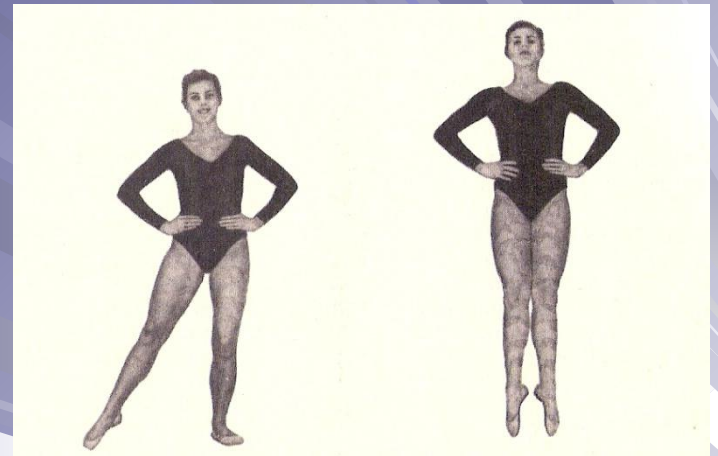
Повороты в парах

Методические указания выполнять на носках, руки не разрывать

И.п.- о.с. лицом друг к другу, взяться за руки, руки в стороны

1-2 Шаг галопа вперед

3-4 Одновременно поворот вовнутрь в и.п.



Подскоки

И. п. - о.с руки на пояс

Два подскока на правой

Два на левой ноге

Скачок

правой ногой шагом вперед – прыжком вверх, левую сгибают вперед, руки разноименно

Методические указания

Чередовать движения рук и ног стоя на месте между бедром голенью прямой угол



Прыжки



- «Закрытый и открытый»** И.п. – о.с. Руки в стороны.
1. шагом правой, левую ногу согнуть вперед, руки дугами вниз-вперед, плечи и голова слегка опущена
 2. Шаг на левой с последующим прыжком на ней, правая назад, руки дугами вниз- в стороны, прогнуться.

Методические указания

При выполнении « закрытого прыжка туловище согнуто, спина круглая, руки вверх.

В полете открытого прыжка тело прогнуто, голова назад, руки в стороны – назад.

Прыжковая подготовка

Методические указания

Выполнение поочередных прыжков один за другим без пауз в заданном порядке: с максимальной высотой и амплитудой, легкостью, выразительностью и четкостью линий.



Зачетная комбинация

Упражнения с помпонами



Благодарю за внимание

