

Смуґа перешкод

Автор: Постемська Лілія Степанівна

Школа пересувань. Школа м'яча. Школа стрибків

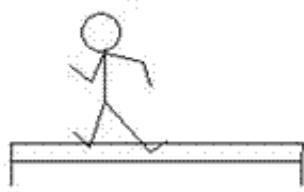
Смуґа перешкод

Вправа 1

- Біг
- Біг по гімнастичній лаві
- Пробігання під бар'єром
- Біг по гімнастичній лаві
- Проповзання по гімнастичному мату
- Перестрибування через лаву



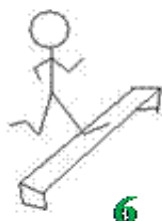
5



4



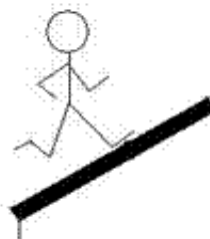
3



6

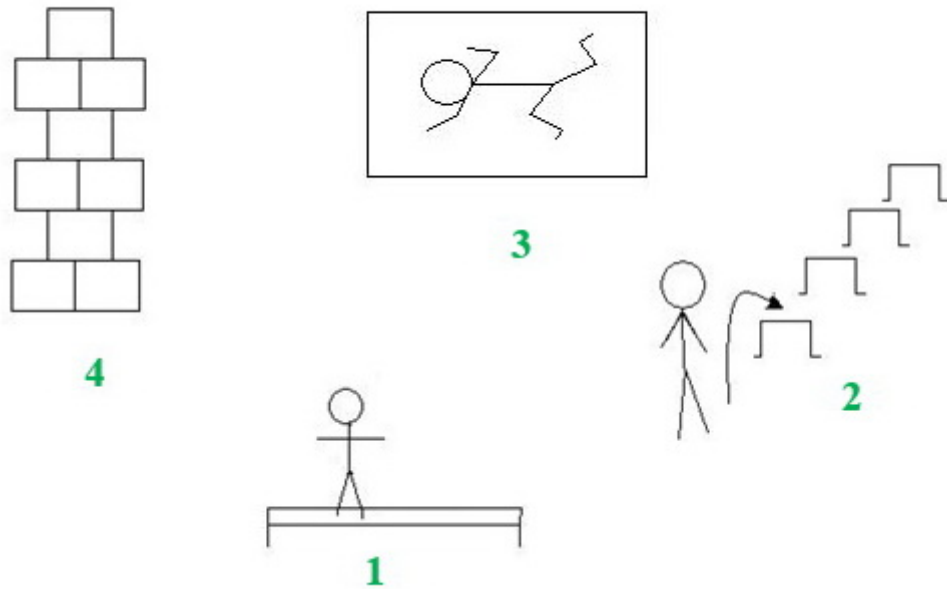


1



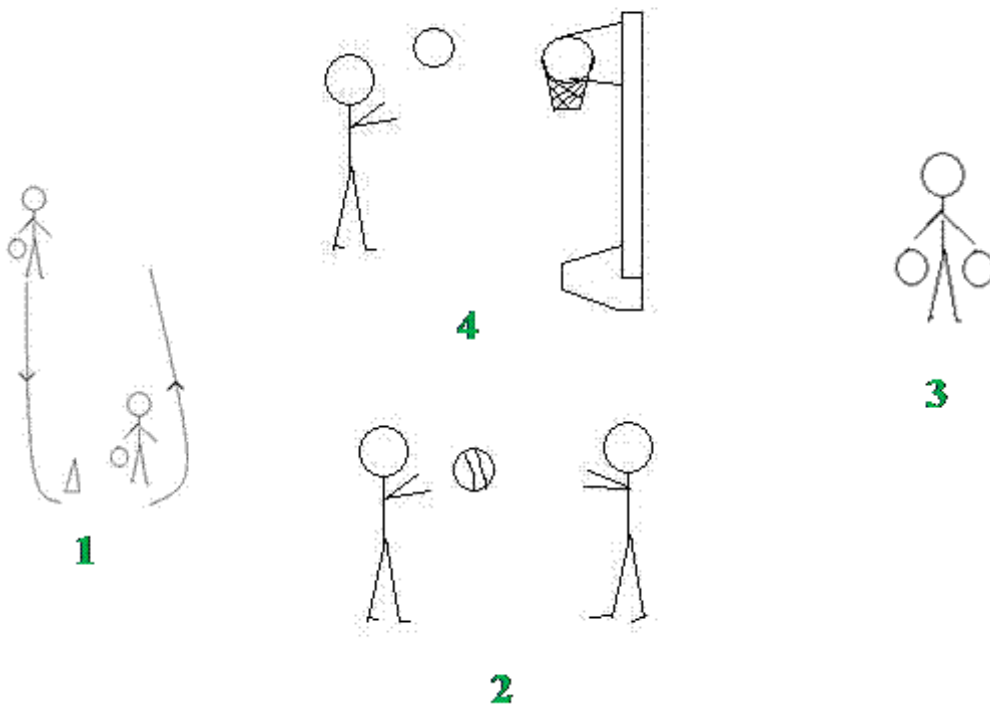
Вправа 2

- Пересування по гімнастичній лаві на носочках, руки в сторони
- Переступання через низькі бар'єри
- Пересування по-пластунськи на гімнастичному маті
- Стрибки по квадратах з однієї ноги на дві



Вправа 3

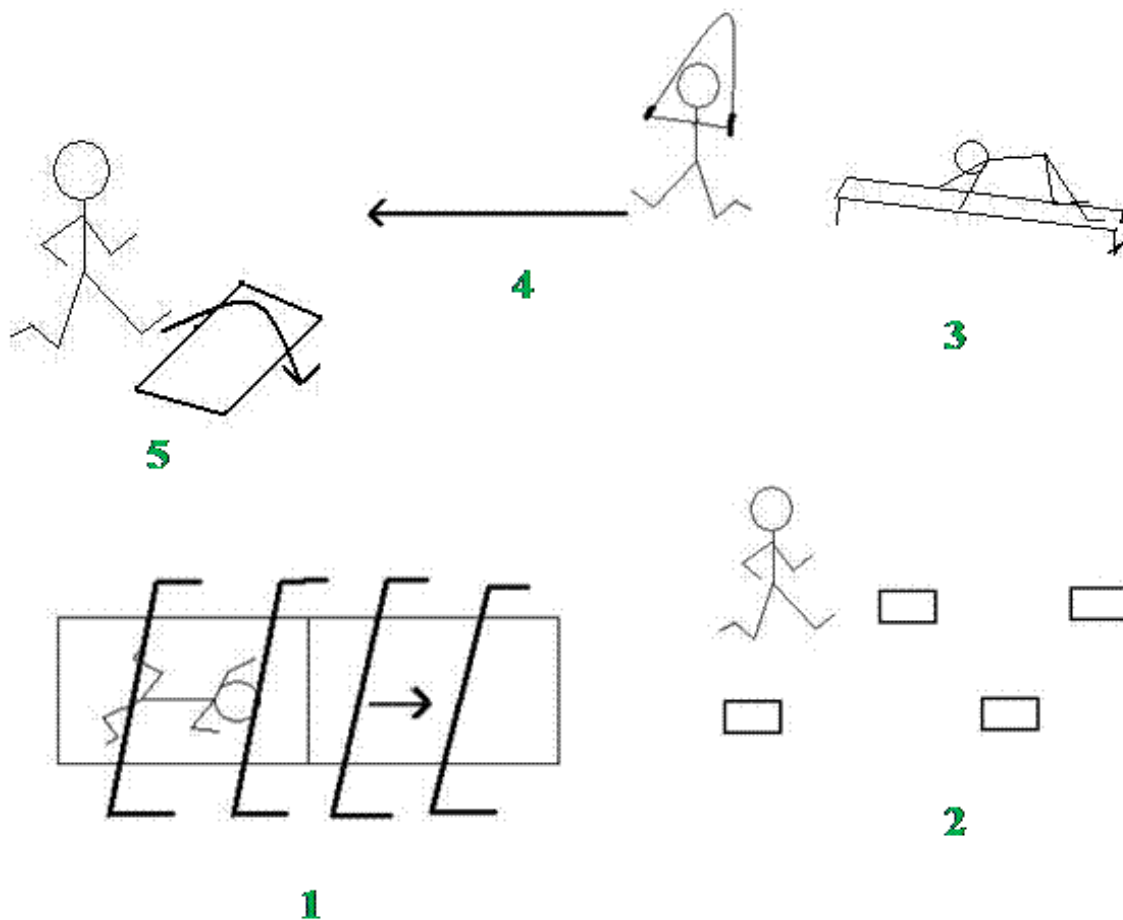
- Ведення м'яча поперемінно правою-лівою рукою
- Передача м'яча від грудей в парах
- Синхронні удари м'ячами в підлогу
- Кидки баскетбольного м'яча в кошик



Вправа 4

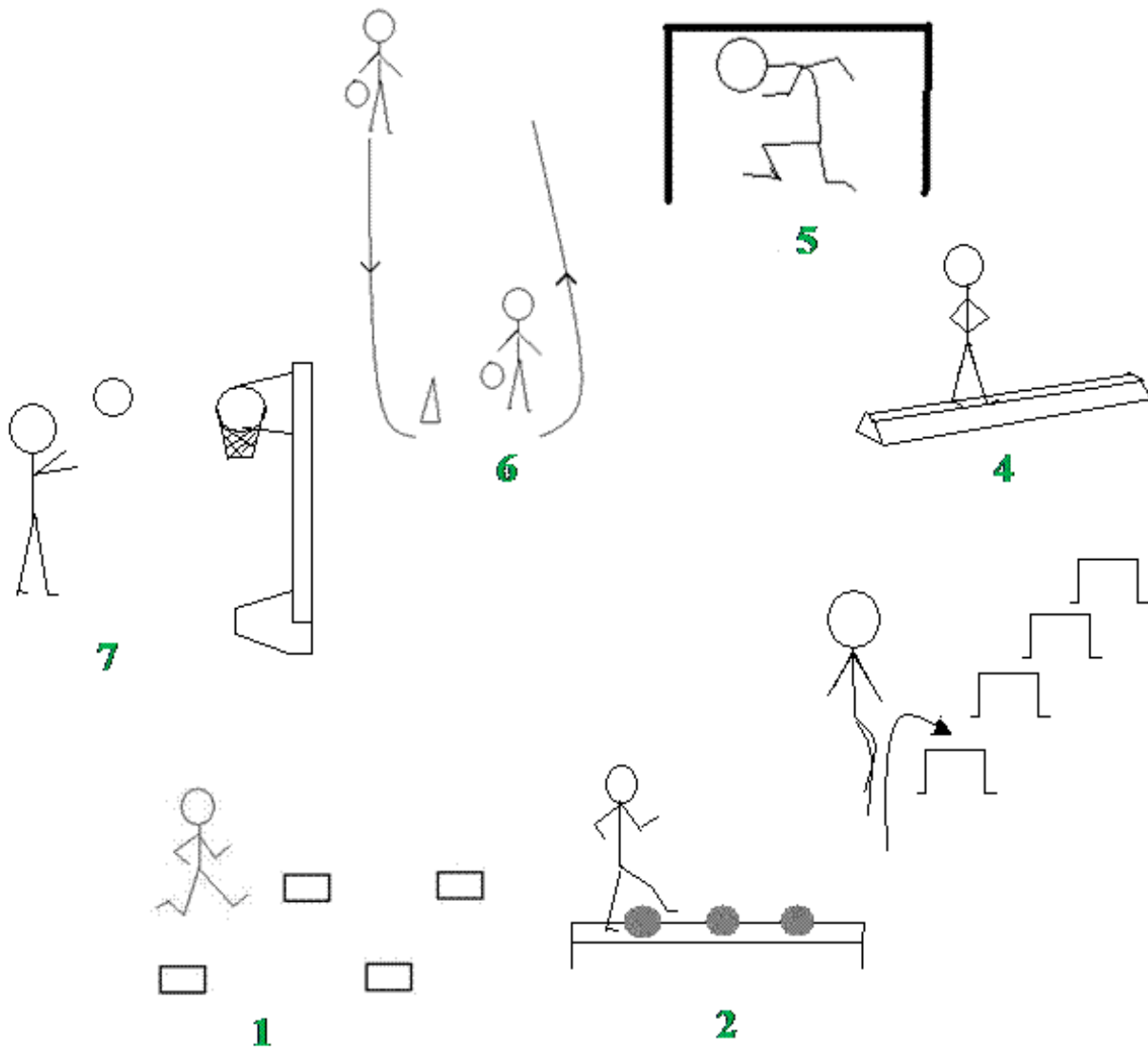
- Пересування по-пластунськи під бар'єрами
- Стрибки по "купинах"

- Пересування по гімнастичній лаві на “четвереньках”
- Стрибки через скакалку, просуваючись вперед
- Стрибки через гімнастичний мат



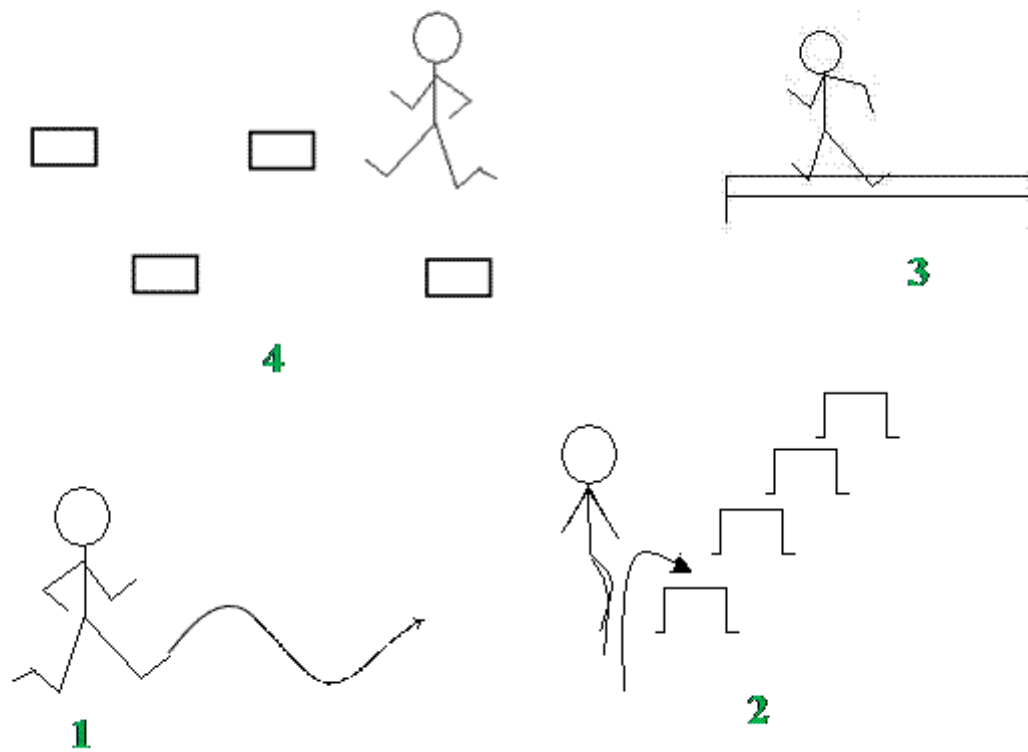
Вправа 5

- Стрибки по “купинах”
- Ходьба по лаві, переступаючи через набивні м'ячі, руки в сторони, м'який зіскок
- Стрибки через бар'єри на двох ногах
- Ходьба по рейці перевернутої гімнастичної лави приставним кроком, руки на поясі
- Пересування під високими бар'єрами
- Ведення м'яча кроком правою рукою до фішки, лівою в зворотному напрямку
- Кидок великого м'яча двома руками з-за голови; від грудей



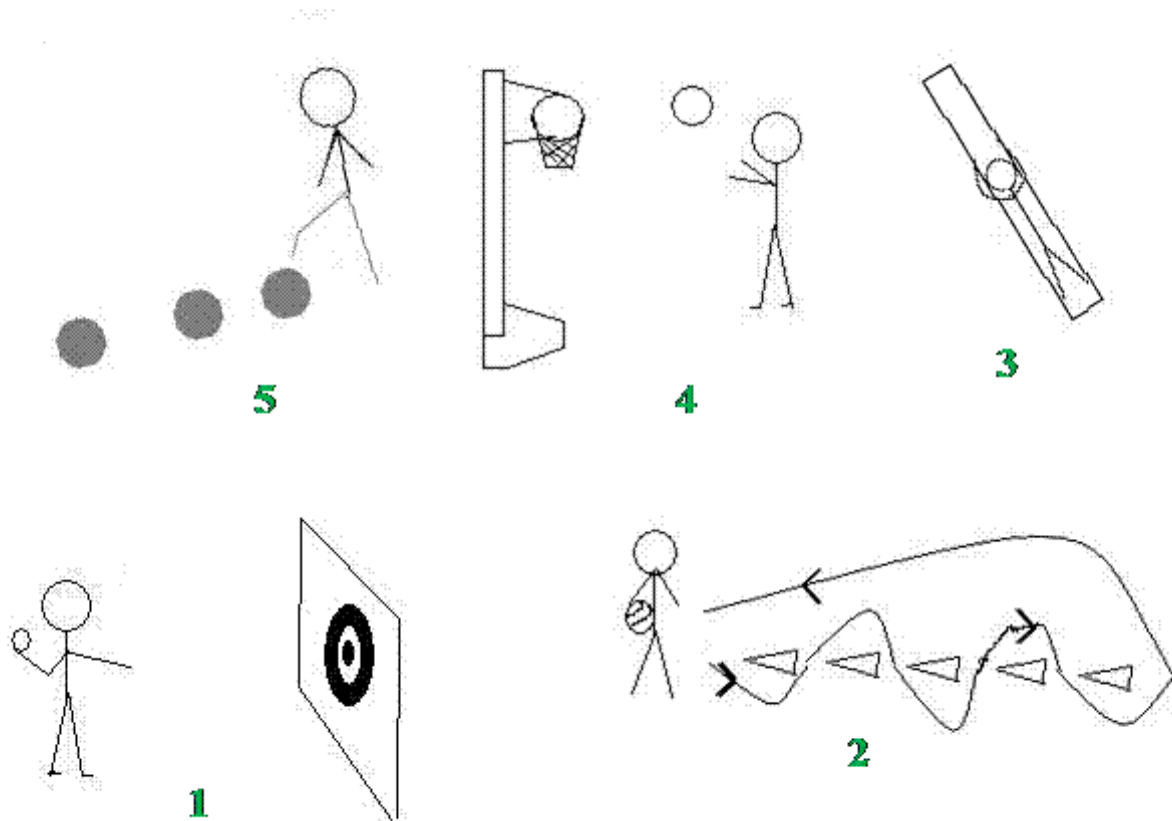
Вправа 6

- Біг “змійкою”
- Стрибки через бар’єри
- Біг по гімнастичній лаві
- Стрибки по “купинах”



Вправа 7

- **Метання малого м'яча в горизонтальну ціль**
- **Ведення великого м'яча кроком**
- **Пересування по гімнастичній лаві довільним способом**
- **Кидок баскетбольного м'яча в кошик**
- **Стрибок через набивні м'ячі**



Вправа 8

Завдання: сприяти розвитку швидкості, сили та загальної витривалості.

