

## Прыг–скок шоу

Спортивная программа для детей младшего школьного возраста

1–я станция

### «Командный прыжок»

**Задание:** участники встают за линией старта в колонну по одному. Первый участник выполняет прыжок в длину с места. Судья проводит линию по ближней к стартовой линии точке приземления. Затем с этой линии прыгает второй участник и т.д.

Побеждает команда, выполнившая самый длинный командный прыжок.

2–я станция

### «Прыжок на одной ноге»

**Задание:** участники встают за линией старта в колонну по одному. Первый участник выполняет прыжок в длину на одной ноге. Судья проводит линию по ближней к стартовой линии точке приземления, затем с этой линии прыгает второй участник и т.д.

Побеждает команда, выполнившая самый длинный командный прыжок.

3–я станция

### «Прыжки через короткую скакалку»

**Задание:** участники встают в колонну по одному. Первый участник встает в отведенный круг радиусом 50 сантиметров и выполняет прыжки через скакалку. Время для каждого участника — 15 секунд. Если во время выполнения упражнения участник вышел за пределы круга — прыжки не считаются.

Побеждает команда, набравшая в сумме большее количество прыжков за отведенное на это задание время.

4–я станция

### «Парные прыжки через короткую скакалку»

**Задание:** участники встают в колонну по два. Первая пара, получив от судьи скакалку и обхватив друг друга за талию, начинает прыгать через нее. Время для каждой пары — 15 секунд.

Побеждает команда, набравшая в сумме большее количество прыжков за отведенное на это задание время.

5–я станция

### «Прыжки через набивной мяч»

**Задание:** участники встают в колонну по одному. Первый участник встает спиной к мячу, лежащему на земле. По сигналу судьи участник выполняет прыжок через набивной мяч по направлению назад. Время для каждого участника — 15 секунд.

Побеждает команда, набравшая в сумме большее количество прыжков за отведенное на это задание время.

6–я станция

### «Прыжки с высоким поднятием бедер»

**Задание:** команда выстраивается в одну шеренгу. Первый участник входит в круг радиусом 50 сантиметров. По сигналу судьи участник выполняет прыжки, с поднятием бедер не ниже 90°. Время для каждого участника — 15 секунд. Если во время выполнения зада-



ния участник вышел за пределы круга или недостаточно поднял бедра — прыжки не засчитываются.

Побеждает команда, набравшая в сумме большее количество прыжков за отведенное на это задание время.

#### 7—я станция

##### «Прыжки через длинную скакалку»

**Задание:** участники по одному подходят к длинной скакалке, которую вращают два помощника судьи. По сигналу судьи участник выполняет прыжки через скакалку. Время для каждого участника — 15 секунд.

Побеждает команда, набравшая в сумме большее количество прыжков за отведенное на это задание время.

#### 8—я станция

##### «Прыжок боком»

**Задание:** участники встают за линией старта в колонну по одному. Первый участник встает боком по направлению прыжка. После выполнения задания судья проводит линию по ближней к линии старта точке. Затем от этой линии тем же способом прыгает второй участник и т.д.

Побеждает команда, выполнившая самый длинный командный прыжок.

#### 9—я станция

##### «Прыжок спиной Вперед»

**Задание:** участники встают в одну шеренгу. Первый участник подходит к стартовой линии и встает по направлению прыжка. После выполнения прыжка судья проводит линию по ближней к линии старта точке, затем от этой линии тем же способом прыгает второй участник и т.д.

Побеждает команда, выполнившая самый длинный командный прыжок.

#### 10—я станция

##### «Групповой прыжок»

**Задание:** участники встают в одну шеренгу за линией старта, обхватив друг друга за талию. Правофланговый и левофланговый ставят свободные руки на пояс. По сигналу судьи команда выполняет один общий прыжок (одновременно). Судья определяет длину прыжка по ближней к стартовой линии точке приземления. В случае падения одного или более участников, а также в случае разрыва рук, прыжок не засчитывается. На выполнение этого задания дается три попытки (засчитывается лучшая из них).

Побеждает команда, выполнившая самый длинный групповой прыжок.

#### 11—я станция

##### «Прыжок — переход»

**Задание:** участники встают в колонну по одному. Капитан команды в трех метрах впереди принимает исходное положение — наклон в широкой стойке, руки к коленям. По сигналу судьи первый участник в колонне разбегаются и перепрыгивают через капитана, упираясь руками в его спину (прыжок), затем пролезает у него под ногами любым способом (переход). После выполнения задания встает в конец колонны, передав эстафету следующему участнику. Тот, в свою очередь, выполняет те же действия и т.д. Время на задание — 3 минуты.

Побеждает команда, набравшая в сумме большее количество прыжков за отведенное на это задание время.

