

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Кто сделает меньше прыжков. На площадке две линии на расстоянии 5-6 м. Несколько детей встают к первой линии и по сигналу прыгают до второй линии, стараясь достичь ее за меньшее число прыжков.

Усложнение: увеличить расстояние до 10 м, что потребует 8-10 прыжков.

Загони льдинку (или камушек). На снегу (асфальте) краской (мелом) рисуется большой круг, от него в разные стороны – 8-10 линий –лучей по 2,5-3м. В конце этих линий стоят дети. У носка ноги находится льдинка (плоский камушек). По сигналу, подпрыгивая на одной ноге, все стараются быстрее загнать свою льдинку (камушек) в круг, где можно стоять на двух ногах, ожидая остальных детей. После этого каждый гонит свою льдинку (камушек) обратно, подпрыгивая на другой ноге, стараясь придерживаться нарисованной линии.