Применение скакалки, каната на занятиях физической культуры и внеурочной деятельности.

Подготовила: учитель по физической культуре
МБОУ Богородской гимназии.
Филиппова А.Б.

Оздоровительная направленность

Разминка со скакалкой

Рекреативная направленность

Повышение уровня физической подготовленности

Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств, координацию движений, выносливость.

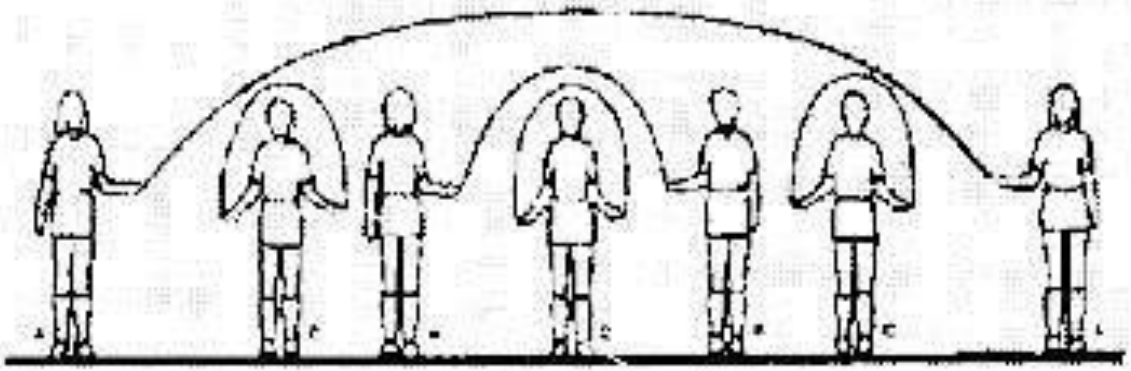
Спортивная направленость

Существует множество разновидностей прыжков с длинной и короткой скакалкой.

Схема №1

прыжки со скакалкой

- Длинная скакалка
  - Двойная скакалка
    - Командное индивидуальное исполнение
    - Одиночное групповое исполнение
  - Два скакалки
    - Многоугольник
    - Крест
  - Одна длинная скакалка
    - Синхронное вращение
    - Асинхронное вращение (2 петли)
- Смешанные комбинации
- Короткая скакалка
  - Один прыгун
    - Вращения скакалки
    - Непосредственно прыжки
      - На месте
      - С перемещением
        - Включая работу ног
        - Включая работу рук
  - прыжки с партнёром
    - 1 скакалка 2 прыгуна
    - 2 скакалки 2 прыгуна



Анализ видов деятельности уроков с различной преимущественной направленностью

Виды занятости

Направленность урока	Ожидание очереди	Вспомогательные действия	Объяснения	Моторная плотность
Гимнастика	18-22%	14-16%	12-14%	30-40%
Спортивные игры	8-12%	12-15%	8-10%	40-60%
Легкая атлетика	15-18%	20-26%	7-8%	30-40%
Прыжки со скакалках + гимнастика	15-18%	16-18%	11-12%	48-55%
Прыжки со скакалкой	4-5%	10-15%	5-6%	70-80%

Простота, доступность, высокая эмоциональность дает возможность использовать прыжки со скакалкой на уроках физической культуры.

Спасибо за внимание!