

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.



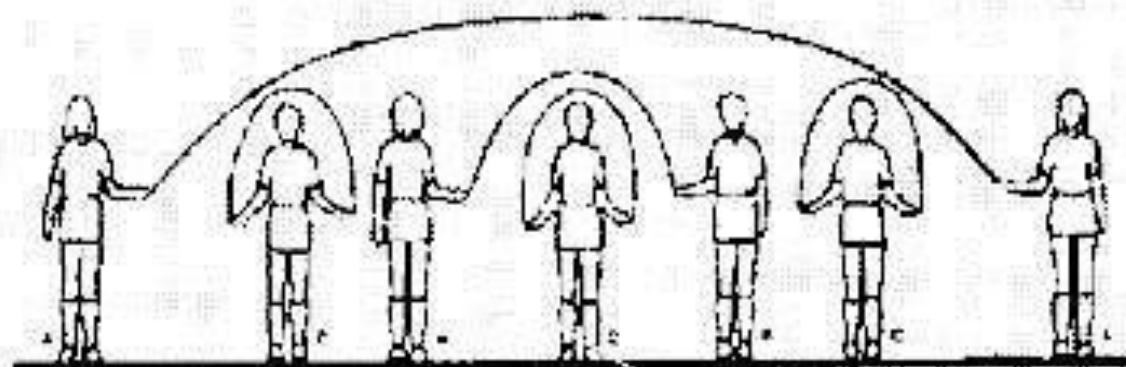
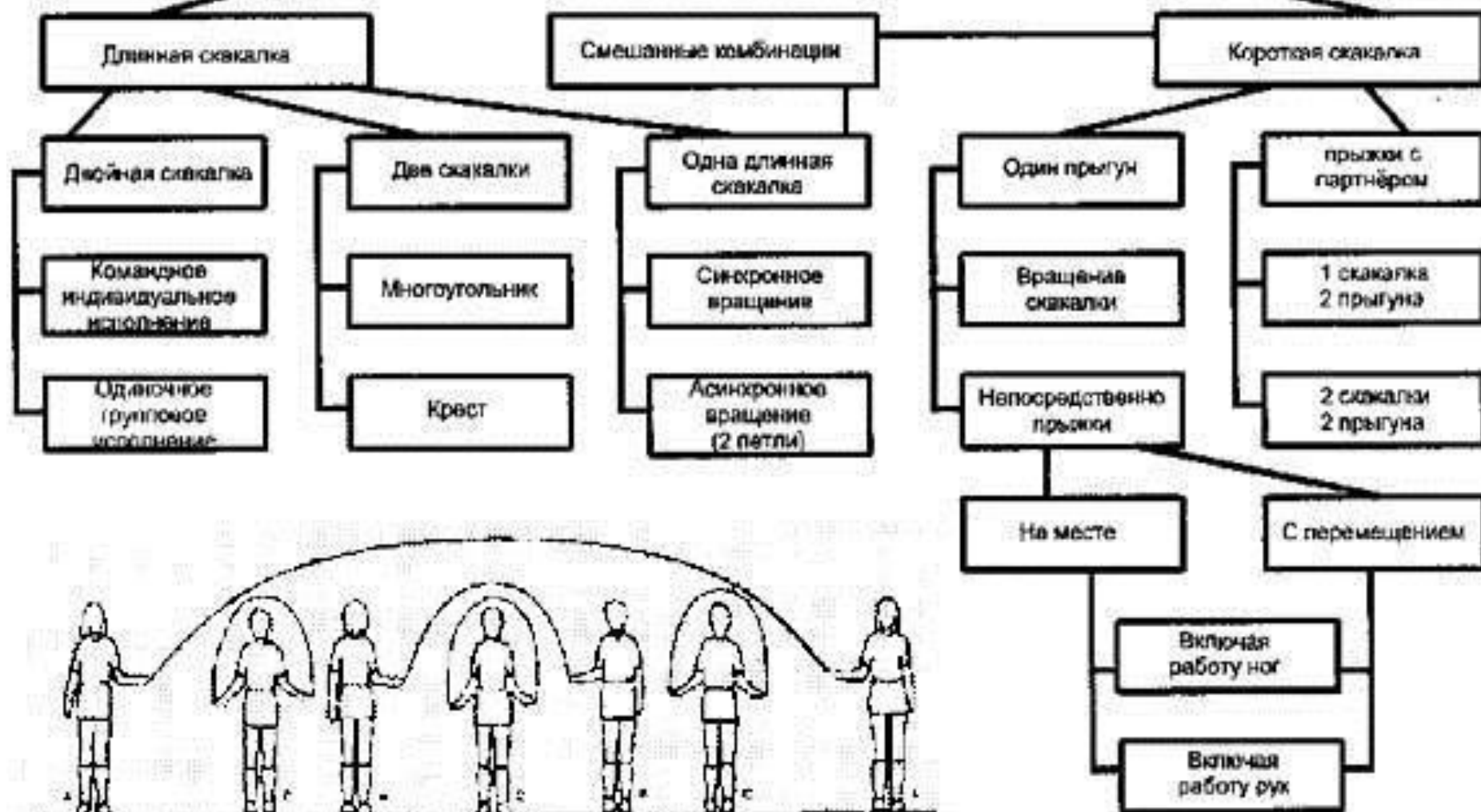
Спортивная направленность



Существует множество
разновидностей прыжков с длинной
и короткой скакалкой.



прыжки со скакалкой



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!