

# 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

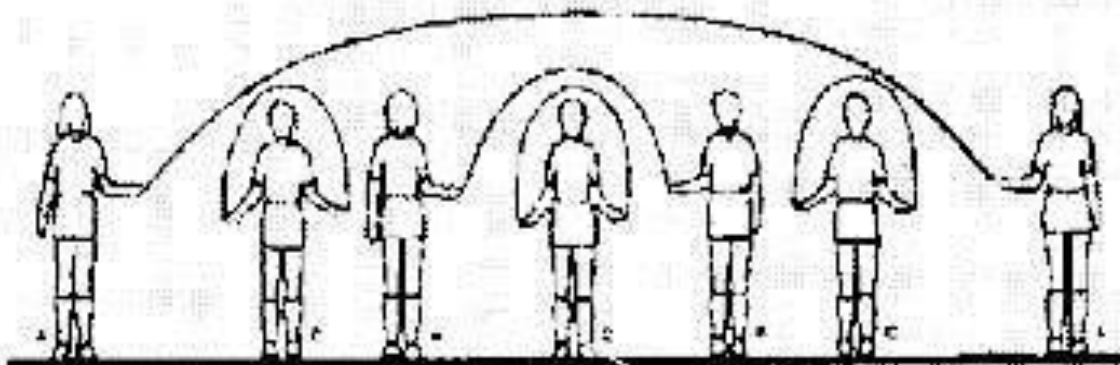
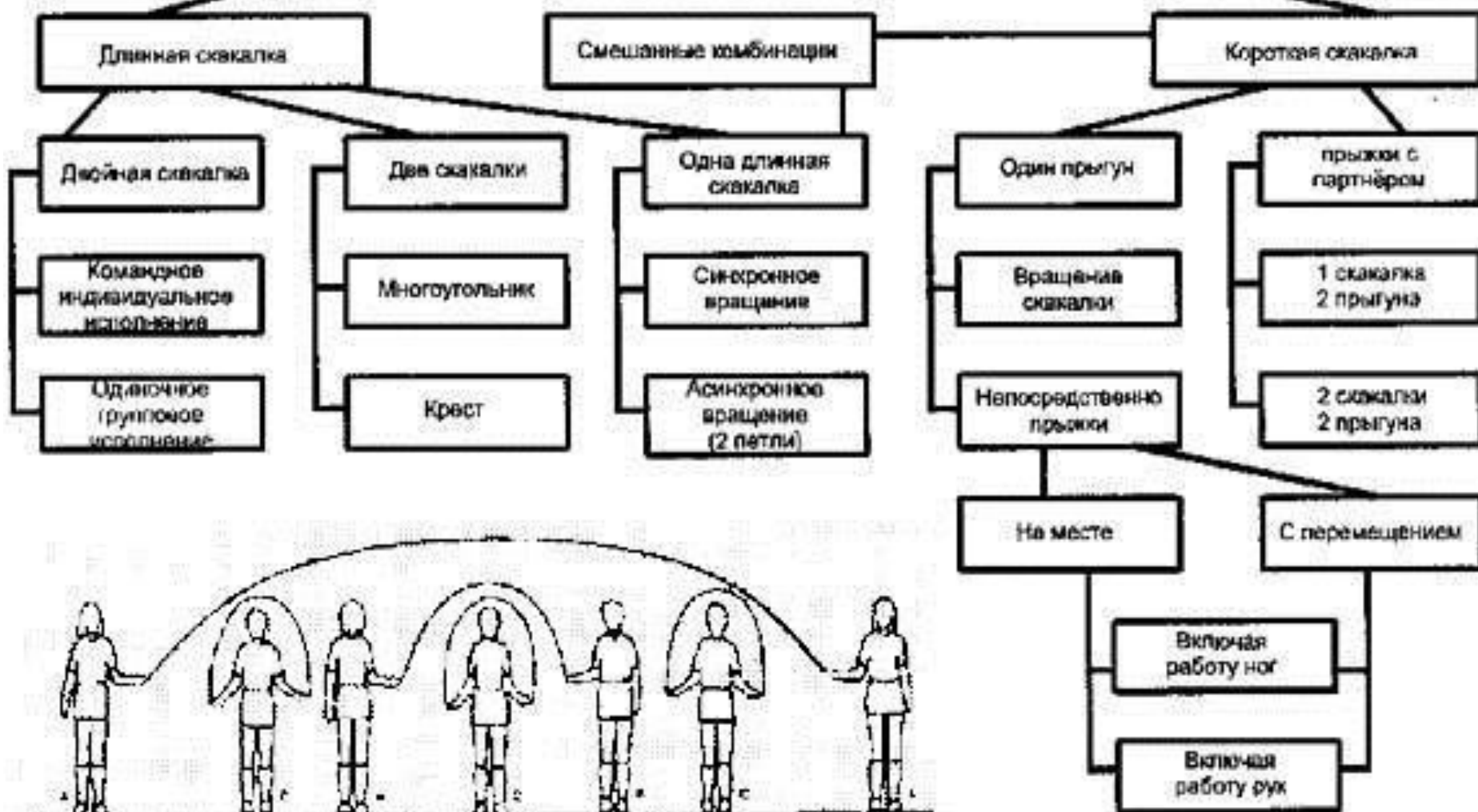


Существует множество  
разновидностей прыжков с длинной  
и короткой скакалкой.





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!**