

**VII Всероссийский фестиваль методических разработок
"Конспект урока"
февраль - апрель 2016 г.**

Ладыгина Людмила Петровна

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 71»

Город Лесной, Свердловская область

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ
УЧАЩИХСЯ 6-Х КЛАССОВ «ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ПРЫЖКОВ ЧЕРЕЗ
ДЛИННУЮ И КОРОТКУЮ СКАКАЛКУ. ОЗНАКОМЛЕНИЕ И
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ БАЗОВЫХ ПРЫЖКОВ РОУП-
СКИППИНГА»**

Класс: 6 класс (возраст 12-13 лет; мальчики и девочки)

Тема
Обучение технике прыжков через длинную и короткую скакалку. Ознакомление и совершенствование техники базовых прыжков роуп-скиппинга
Количество часов, отведенное на изучение
В Модульной программе на основе элементов роуп-скиппинга на овладение техникой прыжков с короткой и одной длинной скакалкой на 3 года обучения (5,6,7 класс) отводится 45 часов. В 6-ом классе – 16 часов
Цель
Ознакомить с новым современным видом спортивно-развлекательной деятельности – роуп-скиппингом и идеологией Олимпийского движения. Ознакомить с техникой прыжков через длинную и короткую скакалку
Задачи
<i>I. Образовательные задачи:</i> <ol style="list-style-type: none">1. Учить технике прыжков через короткую и длинную скакалку.2. Расширить знания о новых современных видах спортивно-развлекательной деятельности.3. Ознакомить и совершенствовать базовые прыжки роуп-скиппинга под музыкальное сопровождение.4. Ознакомить с идеологией Олимпийского движения.
<i>II. Оздоровительные задачи:</i> <ol style="list-style-type: none">1. Содействовать формированию правильной осанки посредством общеразвивающих упражнений со скакалкой.2. Развивать двигательные качества: координацию, ловкость, силу и быстроту посредством прыжков через скакалку.
<i>III. Воспитательные задачи:</i>

1. Воспитывать аккуратность и эстетику внешнего вида на уроках физической культуры посредством единых требований к спортивной форме учащихся.
2. Содействовать развитию творческого отношения к учебной деятельности, артистичности выполняемых двигательных действий.
3. Способствовать овладению необходимыми навыками самостоятельной учебной деятельности.
4. Создать условия, обеспечивающие формирование навыков самоконтроля за физической нагрузкой.
5. Развивать слух, чувство ритма, воображение, образное мышление.
6. Способствовать развитию навыков общения и взаимодействия в коллективе.
7. Обеспечить условия для формирования положительного интереса к урокам физической культуры.

Основное содержание

1. Основы знаний: Зарождение Олимпийских игр древности. Цель и задачи современного олимпийского движения, его идеология. Роуп-скиппинг как вид спортивно-оздоровительной деятельности.

2. Способы (двигательной) физкультурной деятельности: Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Подбор упражнений для составления индивидуальных комплексов утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Организация досуга средствами роуп-скиппинга. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Релаксационные упражнения.

3. Физическое совершенствование: Индивидуальные прыжки на месте без вращения и с вращением скакалки на двух, на одной, ноги скрестно вперед и в сторону. Базовые прыжки в роуп-скиппинге: «лыжник», «слалом», «боксер», «колокол», «на лошади». Парные прыжки, вращает скакалку один учащийся. Групповые (командные) прыжки через одну длинную скакалку

4. Способы соревновательной деятельности: Эстафета беговой направленности «Олимпийская эмблема»

Термины и понятия

Олимпийские игры. Ценности олимпийского движения – совершенство, дружба, уважение. Роуп-скиппинг как вид соревновательной деятельности, его классификация и дисциплины. Скоростно-силовые способности человека

Планируемый результат (УУД)

Предметные	<ol style="list-style-type: none"> 1. Знать и выполнять правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности. 2. Различать и четко выполнять организационные строевые команды. 3. Демонстрировать вариативное выполнение беговых и прыжковых упражнений. 4. Выполнять упражнения с оздоровительной направленностью и составлять из них комплексы (УГГ), подбирать дозировку в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. 5. Расширять двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие скоростно-силовой подготовленности. 6. Владеть способами спортивной (соревновательной) деятельности
Личностные	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями. 2. Приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники



	<p>безопасности и профилактики травматизма.</p> <p>3. Уметь соотносить достигнутые результаты с планируемыми, ставить и формулировать для себя новые цели и задачи</p>
Познавательные	<p>1. Характеризовать Олимпийские игры Древности как явление культуры.</p> <p>2. Определять цель возрождения Олимпийских игр, смысл ритуалов проведения.</p> <p>3. Обобщать, анализировать и применять полученные теоретические знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.</p> <p>4. Определять роль и значение Физической культуры и спорта в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.</p> <p>5. Знать идеологию современного Олимпийского движения, о его положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами</p>
Регулятивные	<p>1. Владеть умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной деятельности.</p> <p>2. Владеть навыками поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования физических упражнений для профилактики утомления.</p> <p>3. Соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.</p> <p>4. Владеть способами регулирования нагрузки.</p> <p>5. Уметь осуществлять контроль за направленностью воздействия физической нагрузки на организм.</p> <p>6. Проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований</p>
Коммуникативные	<p>1. Уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий.</p> <p>2. Доброжелательно и уважительно относиться к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья.</p> <p>3. Проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных действий.</p> <p>4. Уметь предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из них в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим</p>
Организация образовательного пространства	
Межпредметные связи	Знания из истории, биологии (анатомия человека). Применение устного счета
Формы работы	Фронтальный и групповой способ организации обучающихся. Метод строго регламентированного упражнения (целостно-конструктивный и стандартно-интервальный), игровой и соревновательный методы. Словесные методы обучения: объяснение, беседа, разбор, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания. Метод непосредственной (показ упражнений) и опосредованной наглядности (видеофильм, презентация). Метод направленного прочувствования двигательного действия (проводка вращения скакалки)
Ресурсы	Мультимедийная презентация с видеофрагментом

Инвентарь и оборудование	10 гимнастических обручей, MP-3 проигрыватель, MP-3 диск, короткие скакалки по количеству учащихся, 2 длинные скакалки, мультимедийный проектор, экран, ноутбук
Тип урока	Урок постановки учебной задачи
I этап урока. Мотивация к деятельности	
Цель	Пробудить интерес к способам и вариантам выполнения двигательных действий с использованием скакалки
Проблемная ситуация	Неполные знания о применении физических упражнений со скакалкой с разными поставленными целями и задачами: для развития физических качеств и соревновательной деятельности. Недостаточный двигательный опыт развития координационных и кондиционных способностей
II этап урока. Учебно-познавательная деятельность	
Цель	Ознакомить с идеологией Олимпийского движения и новым современным спортивно-развлекательным видом состязаний – роуп-скиппингом. Учить технике выполнения прыжков через короткую и длинную скакалку. Развивать двигательные качества: координацию, ловкость, силу и быстроту
Последовательность обучения	1. Сообщение теоретических знаний по Олимпийскому движению. 2. Ходьба и бег в колонне по одному. 3. ОРУ со скакалкой. 4. Серия прыжковых заданий через скакалку в четыре сложения, лежащую на полу. 5. Индивидуальные базовые прыжки роуп-скиппинга через короткую скакалку. 6. Релаксационные упражнения. 7. Парные прыжки с короткой скакалкой (вращает один). 8. Групповые прыжки (командные) с одной длинной скакалкой. Соревнование на большее количество прыжков группой 3-4 человека. 9. Эстафета беговой направленности «Олимпийская эмблема». 10. Подведение итогов. Самооценка учащихся
Диагностическое задание	Выполнение серии прыжковых упражнений на месте без вращения скакалки (определение координации движений)
III этап урока. Интеллектуально-преобразовательная деятельность	
Цель	Способствовать самостоятельному выполнению упражнений, творческому подходу реализации поставленной задачи
Репродуктивное задание	Выполнить ходьбу и бег в колонне по одному, общеразвивающие упражнения со скакалкой
Импровизационное задание	Выполнить серию прыжковых упражнений в групповом исполнении (командные прыжки). Сложить символ Олимпийских игр из гимнастических обручей
Эвристическое задание	Найти способ выполнения парных прыжков, при условии, что вращает скакалку один ученик; оба учащихся
Самоорганизация в деятельности	В групповых заданиях выбор способа решения поставленной двигательной задачи, распределение ролей в команде
IV этап. Контроль деятельности	
Формы контроля	Оперативный контроль по внешним признакам утомления (частота дыхания, изменение кожных покровов, потоотделение, работоспособность и т.д.). Методы контроля: педагогическое наблюдение и опрос
Контрольное задание	Количество групповых прыжков через короткую и одну длинную скакалку. Опрос о пользе занятий со скакалкой для организма человека



Оценка результатов деятельности	
Самооценка учащегося	Хлопки в ладоши, как удовлетворение результатом своих двигательных действий; «Олимпийские медали» - золотые, серебряные, бронзовые, как оценка своей работы на уроке в целом. Рефлексия
Оценка учителя	Качественные изменения в технике выполнения упражнений. Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. Коммуникативные умения



Содержание	Деятельность		Планируемые результаты	
	учителя	учащихся	предметные	УУД
1. Организационный – 2 мин.				
Вход в спортивный зал.	Учитель встречает детей в дверях спортивного зала. Проверяет готовность обучающихся к уроку.	Учащиеся заходят в спортивный зал и выполняют построение в одну шеренгу (традиционно) по росту.	Различать и четко выполнять организационные строевые команды.	<i>Личностные:</i> понимать значение знаний для человека и принимать его, правильно идентифицировать себя с позиции школьника.
Построение в одну шеренгу.	Располагается лицом к ученикам (перед строем).			
Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!».				
Приветствие. Объяснение задач урока	Объясняет задачи урока, проводит инструктаж по технике безопасности. Создает положительный эмоциональный настрой на работу на уроке.	Внимательно слушают задачи урока и инструктаж.	Знать и выполнять правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности.	<i>Познавательные:</i> извлекать необходимую информацию из рассказа учителя, из собственного опыта; <i>Личностные:</i> осознавать свои возможности в учении, связывать успехи с усилиями, трудолюбием и дисциплинированностью.
2. Актуализация знаний – 10 мин.				
Перестроение в одну шеренгу согласно алфавитному списку класса.	Контролирует правильность выполнения. Обеспечивает мотивацию выполнения задания.	Перестраиваются в одну шеренгу по алфавитному списку класса.	Владеть умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной деятельности.	<i>Регулятивные:</i> уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.
Сообщение теоретических	Организует беседу по уточнению и	Высказывают свои предположения о	Характеризовать Олимпийские игры	<i>Личностные:</i> формировать осознанное, уважительное и



сведений по Олимпийскому образованию.	по конкретизации первичных знаний. Рассказывает об Олимпийских играх Древности, объясняет идеологию Олимпийского движения, смысл ритуалов открытия и закрытия Олимпиады.	возникновении Олимпийских игр (опора на мифологию). Слушают и анализируют теоретические сведения о зарождении Олимпийских игр Древности и идеологии современных Олимпийских игр.	Древности как явление культуры. Определять цель возрождения Олимпийских игр, смысл ритуалов проведения.	доброжелательное отношение к истории, традициям, ценностям народов мира. <i>Коммуникативные:</i> обмениваться мнениями, допускать существование различных точек зрения.
Ходьба: обычная, на носках, пятках, с движением рук.	По ходу колонны производит показ упражнений.	Учащиеся идут в обход по залу в колонну по одному, сохраняя дистанцию в 2 шага, следят за правильной осанкой (подбородок поднят, спина прямая), выдерживая равнение в колонне.	Владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.	<i>Личностные:</i> формировать культуру движений, умение передвигаться легко, красиво, непринужденно.
Бег в колонне по одному с заданиями.	Следит за скоростью передвижения и достаточной дистанцией друг от друга.	Дети бегут, выдерживая средний темп, следят за достаточной безопасной дистанцией для движения.	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.	<i>Личностные:</i> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
Ходьба с восстановлением дыхания.	Производит подсчет движений. Визуально контролирует степень нагрузки и восстановления.	Переходят на шаг с восстановлением дыхания: медленный длинный вдох через нос, выдох – через рот.	Владеть навыками поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования физических упражнений для профилактики утомления.	<i>Регулятивные:</i> определять состояние организма по внешним признакам утомления в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Перестроение через середину зала в колонну по 2, по ходу берут приготовленные скакалки.	Контролирует правильность перестроения.	Выполняют перестроение в движении из колонны по одному в колонну по два через середину зала.	Различать и четко выполнять организационные строевые команды.	<i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении строевых упражнений.
Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой (см. приложение 1).	Учитель находится перед строем и производит четкий образцовый показ упражнений, выполняя подсчет, обращает внимание учащихся на правильность выполнения упражнений, подбадривая их. Осуществляет индивидуальный контроль. Если необходимо, перемещается таким образом, чтобы его видел каждый ученик.	Учащиеся стараются выполнять упражнения правильно под счет учителя, следят за дыханием, «подтянутостью» тела. Следят за степенью натяжения сложенной скакалки (чтобы не было провисов). Упражнения с поворотами и наклонами стараются выполнять с высокой амплитудой движения.	Выполнять упражнения с оздоровительной направленностью и составлять из них комплексы (УГГ), подбирать дозировку в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.	<i>Личностные:</i> формировать потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями. <i>Регулятивные:</i> уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

3.Применение теоретических положений в условиях выполнения упражнений и решение задач – 5 мин.

Прыжки на месте без вращения скакалки. Скакалка на полу перед ногами, сложенная в 4 сложения. (см. приложение 2)	Выполняет образцовый показ упражнений. Следит за правильностью выполнения. Если необходимо, индивидуально обращает внимание на ошибки.	Сложенную в 4-ре скакалку выкладывают перед ногами, внимательно слушают объяснение учителя. Выполняют серию из 90 прыжков, стараясь перепрыгивать скакалку, лежащую на полу. Выполняют прыжок в упор лежа, удерживая	Расширять двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие скоростно-силовой подготовленности.	<i>Познавательные:</i> обобщать, анализировать и применять полученные теоретические знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.
--	--	--	---	---



		туловище и ноги без прогибов. При выполнении прыжков обеими ногами стараются перепрыгнуть скакалку, не задев ее.		
Упражнения на восстановление дыхания, лежа на коврик.	Инструктирует и ведет подсчет дыхательных актов.	Ложатся на спину, руки в стороны, ладонями вверх. Внимательно слушают и выполняют инструкцию учителя.	Владеть способами регулирования нагрузки.	<i>Регулятивные:</i> выполнять гигиенические правила по профилактике чрезмерного утомления во время занятий физической подготовкой.
4.Изучение нового материала – 10 мин.				
Сообщение теоретических сведений о роуп-скиппинге с просмотром видеофрагмента.	Рассказывает о роуп-скиппинге, его дисциплинах и видах. Уточняет понимание учащимися теоретических сведений по наводящим вопросам.	Внимательно слушают сообщение учителя о скиппинге как виде соревновательной деятельности. Смотрят видео и анализируют его.	Знать классификацию дисциплин и видов роуп-скиппинга.	<i>Личностные:</i> формировать потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями. <i>Познавательные:</i> осуществлять поиск необходимой информации.
Прыжки на месте с вращением скакалки (см. приложение 3)	Учитель объясняет и показывает правильный подбор скакалки в соответствии с ростом ученика. Выполняет показ упражнений.	Дифференцируют скорость, направление вращения скакалки. Следят за безопасным расстоянием друг от друга.	Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Знать правила индивидуального подбора инвентаря (скакалки).	Приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма.
Индивидуальные соревнования - скоростное выполнение прыжков за 1 минуту.	Выполняет функции судейства: фиксирует время и результат. Отмечает индивидуальные достижения ребят.	За одну минуту выполняют максимальное количество прыжков, ведя подсчет самостоятельно.	Соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.	<i>Личностные:</i> доброжелательно и уважительно относиться к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья. <i>Регулятивные:</i> уметь оценивать правильность выполнения учебной

				задачи, собственные возможности ее решения.
Упражнения на восстановление дыхания и промежуточная самооценка.	Подводит итог, ведет подсчет дыхательных актов.	Выполняют упражнения на восстановление дыхания. Хлопком в ладоши показывают степень удовлетворенности своим результатом.	Уметь осуществлять контроль за направленностью воздействия физической нагрузки на организм.	<i>Регулятивные:</i> уметь соотносить достигнутые результаты с планируемыми.
5. Самостоятельное творческое использование сформированных УУД – 10 мин.				
Прыжки вдвоем через одну короткую скакалку. (см. приложение 3)	Объясняет и показывает упражнения. Контролирует правильность выполнения. Проводит промежуточную рефлексию.	Договариваются самостоятельно, кто прыгает, а кто вращает, и стараются выполнить прыжки вместе. Хлопают друг друга в ладоши.	Владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.	<i>Коммуникативные:</i> уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий. <i>Регулятивные:</i> уметь соотносить достигнутые результаты с планируемыми.
Перестроение	Четко подает команды, контролирует правильность и четкость строевых движений.	Выполняют перестроения с последующим построением в шеренги на линиях нападения волейбольной площадки. Придумывают названия своим командам.	Различать и четко выполнять организационные строевые команды.	<i>Личностные:</i> проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных действий.
Прыжки через длинную скакалку.	Объясняет и показывает упражнения.	Выполняют прыжки через вращающуюся длинную	Уметь проводить самостоятельные занятия	<i>Коммуникативные:</i> уметь предупреждать конфликтные

Дабл-датч (см. приложение 3)	Контролирует правильность выполнения и технику безопасности. Обеспечивает положительную реакцию детей на координационные способности одноклассников в совместной двигательной деятельности.	скакалку без вхождения в нее (с места) по одному, вдвоем, втроем и т.д.	по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий	ситуации и находить выходы из них в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
6.Первичное осмысление и закрепление – 5 мин.				
Подведение итогов.	Проводит параллель с раннее изученным материалом на уроке: роуп-скиппинг - и развитие основных физических качеств (в частности скоростно-силовой подготовленности). Сообщает теоретические сведения об основных ценностях Олимпийского движения. Проводит промежуточную рефлексию.	Внимательно слушают сообщение учителя о ценностях олимпийского движения. Называют основные позиции нового материала. Отвечают на вопрос: Почему прыжки со скакалкой способствуют укреплению здоровья? Высказывают свое мнение. Пожимают руки соперникам.	Знать историю развития спорта и Олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами. Раскрывать связь физических качеств с жизнедеятельностью основных систем организма, повышения их функциональных возможностей с укреплением здоровья.	<i>Личностные:</i> определять роль и значение Физической культуры и спорта в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья. <i>Коммуникативные:</i> владеть культурой речи, умением вести дискуссию в доброжелательной и открытой форме, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.
Перестроение.	Четко подает команды, контролирует правильность выполнения строевых движений.	Выполняют перестроение в колонну по два на лицевой линии волейбольной площадки.	Различать и четко выполнять организационные строевые команды.	<i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении строевых упражнений.
Эстафета «Олимпийская»	Объясняет правила проведения эстафеты.	Выполняют эстафетное задание, поддерживая	Владеть способами спортивной	<i>Коммуникативные:</i> проявлять дисциплинированность и уважение к

эмблема». (см. приложение 4)	Осуществляет судейство.	позитивно товарищей по команде.	(соревновательной) деятельности.	товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
7.Рефлексия – 3 мин.				
Построение.	Подает соответствующие команды, контролирует правильность и четкость строевых движений.	Выполняют построение на боковой линии в одну шеренгу.	Различать и четко выполнять организационные строевые команды.	<i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении строевых упражнений.
Подведение итогов	Подводит итог занятия, сообщает теоретические сведения по Олимпийскому движению. Проводит рефлексию – самооценка учащихся.	Внимательно слушают сообщение учителя. Формулируют выводы и итоги занятия. Выбирают медаль соответствующего ранга, осуществляя тем самым самооценку своей работы на уроке.	Знать идеологию современного Олимпийского движения, его положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.	<i>Регулятивные:</i> уметь соотносить достигнутые результаты с планируемыми, ставить и формулировать для себя новые цели и задачи. <i>Коммуникативные:</i> уметь осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей, потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.
Выход из зала.	Слова благодарности ученикам.	Свободно покидают зал.		



Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой

1) И.П. – ноги вместе, руки вниз, скакалка натянута между руками.

1 – руки в вверх, правую назад на носок;

2 – И.П.

3 –руки в вверх, левую назад на носок;

4 – И.П.

2) И.П. – ноги врозь, руки к плечам, скакалка натянута на уровне плеч;

1 –руки вверх, поворот туловища вправо;

2 – И.П., скакалка за головой натянута между руками;

3-то же влево;

4- И.П., скакалка перед грудью.

3) И.П. тоже.

1- наклон туловища влево, руки вверх;

2 – И.П.

3- тоже влево;

4- И.П.

4) И.П. – ноги врозь, руки за спиной, скакалка натянута между руками.

1-3–пружинистые наклоны туловища вперед, руки вверх, прогнуться;

4 – И.П.;

5) И.П. ноги вместе, руки сзади, скакалка натянута между руками.

1- присед, скакалку зажать коленями, руки вперед;

2- И.П.

3-4 –то же.

6) И.П. – ноги широко врозь, встать на скакалку, руки в сторону вниз, концы скакалки в руках;

1- наклон туловища вперед, левой рукой коснуться правой стопы;

2-И.П.

3- тоже, правой рукой к левой ноге;



Прыжки на месте без вращения скакалки

(скакалка на полу перед ногами, сложенная в 4 сложения)

1) серия прыжков лицом к скакалке: на двух; на правой; на левой; со сменой ног вперед-назад.

2) серия прыжков боком к скакалке; на двух; на правой; на левой; ноги врозь ноги скрестно; с поворотом кругом.

3) И.П. упор присев, скакалка за ногами.

1- прыжком в упор лежа (перепрыгнуть скакалку);

2-прыжком в упор присев с последующим выпрыгиванием вверх.

4) И.П. – сед на левую, правая в сторону, руки в упор в пол, скакалка между руками.

1-2 – прыжком влево смена положений ног;

3-4 – то же вправо.

Упражнения с вращающейся скакалкой

– прыжки на месте, вращая скакалку вперед («Оловянный солдатик»);

– прыжки на месте на двух и на одной ноге с поочередной сменой ног;

- прыжки на месте на двух и на одной ноге с поочередной сменой ног, вынося ногу вперед на пятку с промежуточным прыжком и без («Боксер»);

- прыжки на двух влево-вправо («Лыжник»);

- прыжки на месте ноги врозь, ноги скрестно («Крест»);

- прыжки на месте ноги врозь, ноги вместе («На лошади»);

– прыжки через скакалку одна нога впереди, другая сзади, и при прыжке смена положений ног («Часики»); с одновременным выносом бедра вперед («Слалом»);



- прыжки через скакалку с двумя подскоками на один круг вращения;
- продвижение прыжками через скакалку вперед на правой и левой ноге;
- прыжки в паре с партнером лицом, спиной, боком, на месте и в движении (скакалку вращает один ученик);
- прыжки в паре на месте, с входением и выходом из вращающейся скакалки (скакалку вращают оба учащихся);
- прыжки индивидуально и группой до 4-6 человек через одну длинную скакалку с входением и выходом из нее;
- прыжки через скакалку с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков.

Приложение 4.

Эстафета «Олимпийская эмблема»

5 человек из команды выстраивают из обручей туннель. По сигналу первый игрок бежит сквозь обручи, добегают до стойки, обозначающей поворот, возвращается в свою команду. Затем эстафету продолжает второй участник команды и т.д. После того как пробегут все участники команды, ребята, держащие обручи, выкладывают из них олимпийскую эмблему над собой. Кто быстрее и правильнее выполнит задание.

