**Методическая разработка**

**«Скакалка на уроке физкультуры»**

**(с набором упражнений и тестов)**

**составлена**

**учителем высшей категории**

**Полинковской Н.Б.**

**Санкт – Петербург**

**2014**

**План:**

* несколько причин для того, чтобы начать использовать скакалку в работе
* скипинг - домашний кардиотренажёр и модное направление в фитнесе
* группы упражнений, для развития физических качеств школьников
* скипинг: принципы тренировок
* противопоказания к занятиям со скакалкой
* набор упражнений с одиночной скакалкой на месте (базовые)
* упражнения с одиночной скакалкой на месте (сложные)
* набор упражнений с одиночной скакалкой в движении
* набор упражнений в парах
* набор упражнений в тройках
* групповая скакалка – игровой метод
* тест на скорость за 1 минуту 1 – 11 классы
* тест на координацию
* тест на скорость 15, 30 секунд
* тест на выносливость

**Несколько причин для того, чтобы начать использовать скакалку в работе:**

1. Доступность, мобильность, простота в и использовании, экономит время
2. Релаксация (воспоминания о детстве, вырабатываются эндорфины)
3. Укрепляет мышцы бедра, голени, рук, пресса
4. Укрепляет осанку
5. Сжигает килокалории
6. Развивает выносливость, скорость, силу, гибкость, координацию

На самом деле не только вполне эффективный кардиотренажер, но также ключевой инвентарь в таком модном фитнес - направлении, как скипинг.

Свое начало скипинг берет во второй половине прошлого столетия. Активно развитие это направление фитнеса получило в США в 1980-х гг. Там же зародилось и официальное название этого вида спорта – скипинг (от англ. skip – прыгать). В России распространению прыжков со скакалкой примерно 30 годами ранее поспособствовала известная детская писательница Агния Барто – упоминания о веселых прыжках через веревочку не раз встречаются в ее стихотворениях

Кроме того, скипинг – это базовый вид спорта, развивающий необходимые двигательные навыки, которые важны в основных видах спорта. Так, каждая тренировка баскетболиста или боксера начинается именно с прыжков со скакалкой.

**Упражнения со скакалкой, рекомендуемые для развития физических качеств школьников, можно условно разделить на следующие группы:**

1. Общеразвивающие упражнения со скакалкой (подготовительная часть урока)

2. Упражнения с короткой скакалкой (индивидуальные – подготовительная или основная часть урока, в парах и втроем - заключительная часть урока или как отдельный третий урок; обучение - на месте, совершенствование - с продвижением вперёд)

3. Групповые упражнения с длинной скакалкой (заключительная часть урока или как отдельный третий урок)

4. Игры и эстафеты (заключительная часть урока или как отдельный третий урок)

5. Упражнениями на растяжку.

**Скипинг: принципы тренировок**

**Первый принцип скипинг** - **тренировок** заключается в правильном распределении нагрузки между разными частями тела. При выполнении прыжков не стремитесь подрыгивать очень высоко и слишком активно, наоборот, каждый отрыв от земли должен осуществляться при минимальных затратах усилий.

Помнить, что скипинг направлен на тренировку не силы, а именно ***выносливости***, поэтому, чем более активно вы начнете свои прыжки, тем быстрее будете вынуждены сдаться.

При помощи скакалки можно тренировать и ***скорость***, если выполнять прыжки в максимально возможном темпе, но за короткие промежутки времени (примерно 30 секунд). Увеличивать время тренировки и темп прыжков надо постепенно, а начинать лучше с 5 минут в среднем темпе.

**Второй принцип** **скипинг** - **тренировок** – от простого прыжка к сложному

Сначала следует хорошо освоить самые элементарные прыжки на двух ногах, и только потом можно начать усложнять движения: прыгать попеременно и поочередно на каждой ноге, подпрыгивать выше (с двойным и тройным прокручиванием скакалки за один прыжок), высоко поднимать колени, перекрещивать руки при прыжке, делать круговые движения руками и т. д.

**Занятия со скакалкой противопоказаны, если имеются**:

* проблемы с суставами, коленными чашечками и хрящами, а также межпозвонковыми дисками;
* значительный лишний вес
* гипертония и серьезные сердечно - сосудистые заболевания.

Лишний вес, одышка или проблемы с суставами, строго контролировать самочувствие.

Всем остальным прыгать и можно, и нужно! Но только не стоит это делать на сытый желудок или если у вас болит голова.

Техника выполнения: правильное положение рук и тела: спина должна быть прямая, плечи развернуты, ноги чуть согнуты в коленях, локти прижаты к корпусу***, вращаются только запястья***, при этом амплитуда вращения должна быть небольшой.

Польза прыжков на скакалке проявляет себя не только в развитии физических качеств, но и психосоциальных качеств, таких как ***силы воли.***

Чтобы исключить из занятий опасность, следует контролировать пульс.

**I. Упражнения с одиночной скакалкой на месте (1 - 10 - базовые)**

1.Вращение скакалкой в разных плоскостях

2. Одиночные прыжки

Начинать следует с медленного темпа, делая за один оборот скакалки один прыжок. Отталкивайтесь носками, слегка сгибая колени при приземлении. Постепенно увеличивайте темп.

3. Ножницы. Прыгаем, разводя ноги не в стороны, а по линии вперед-назад.

4. Горнолыжник. Прыжки «ноги вместе». Во время прыжков ноги вместе, прыгать в стороны, верхняя часть тела остается вертикальной. Вы будете напоминать горнолыжника, как в слаломе.

5. Колокол. Прыжки «ноги вместе» вперед-назад, как если бы ваши ноги были языком колокола

6. Скрещивание ног в букву Х. Начать с прыжка «ноги вместе», затем чередовать прыжки «ноги в стороны-ноги скрещены, ноги в стороны-ноги скрещены».

7. Чередование вращений и одиночных прыжков

8. Попеременные прыжки на месте (в быстром темпе прыгайте поочередно на левой и правой ноге, словно бежите на месте)

9. На одной ноге

10. Прыжки с поворотом вокруг своей оси (на двух, со сменой, на одной)

***Все простые прыжки можно выполнять и в ускоренном темпе***

**Упражнения с одиночной скакалкой на месте (сложные)**

11.Обратные прыжки

Начинать упражнение следует в медленном темпе, постепенно наращивая интенсивность. Скакалку необходимо вращать в обратном направлении, прыгая через нее на обеих ногах. С обратным вращением смотри 2 - 6

12.Двойные прыжки

Выполняются в медленном темпе. Подпрыгивать нужно максимально высоко, успевая за время прыжка дважды прокрутить скакалку под ногами. Количество двойных - скоростных прыжков зависит от уровня подготовки спортсмена. Рекомендуется сочетать скоростные прыжки с прыжками на расслабление. Интервалы таких прыжков равны: 30 сек двойных - ускоренных прыжков, 30 сек прыжков на расслабление.

13.Перекрестные прыжки

Сначала один скрестный с переходом на прыжок на двух, затем несколько скрестных подряд с переходом на прыжок на двух. Сначала на двух, затем на одной ноге.

**II**. **Упражнения с одиночной скакалкой в движении.** Все тоже, только с продвижением вперед.

Строго дозировать нагрузку, чередовать с отдыхом. Можно использовать в эстафетах

**III. Упражнения в парах**

1. Стоя боком друг к другу лицом в одну сторону (с продвижением вперёд – для эстафет)
2. Стоя в затылок, вращает сзади стоящий, впередистоящий
3. Стоят перпендикулярно друг другу, оба вращают – один прыгает

Все эти прыжки сочетаем с базовыми прыжками: на двух, на одной и т.д.

**IV. Упражнения в тройках**

1. Стоя в затылок, вращает центральный
2. Стоя боком друг к другу лицом в одну сторону, вращают крайние

(с продвижением вперёд – для эстафет)

**V. Групповая скакалка – игровой метод**

1. Игра «часики», можно привязать один конец к гимнастической стенке

2. Назвать можно как угодно, предложить детям придумать по ходу урока

Двое крутят – остальные прыгают. На количество раз, можно на двух, на одной, «квадратом» (по 3) А вообще, существует очень много разных прыжков, в зависимости от того, какие движения ногами ты будешь выполнять во время прыжка. **Так что все зависит от твоей фантазии!**

**Тест на скорость:**

* прыжки через скакалку за минуту

**юноши девушки**

**«5» «4» «3» «5» «4» «3»**

1 кл. 40 30 15 50 30 20

2 кл. 50 40 30 80 45 20

3 кл.. 60 50 40 90 50 25

4 кл. 70 60 55 100 60 40

5 кл. 85 75 65 105 70 55

6 кл. 95(90) 85(80) 80(70) 115(100) 105(75) 100(60)

7 кл. 105(100) 95 90(85) 120(100) 110(70) 105(60)

8 кл. 115(110) 105 100 125 115(80) 110(65)

9 кл. 125(120) 120(115) 110 130 120(90) 115(60)

10 кл. 130 120 115 135(125) 125(110) 120(70)

11 кл. 135 125 120 140 130 125

**Примечание:** цифры, указанные в скобках, можно использовать как индивидуальные нормативы для:

* учащихся с низким уровнем физического развития
* после болезни и травм

**«Тест на координацию»**

* без учёта количества раз, оценивается уверенное исполнение.
* количество раз учитывается на скрестных и двойных прыжках с вращением вперёд, обязателен переход на прыжок на двух с вращением вперёд. Обсудить норматив можно с детьми. Рекомендуется с 7 – 8 класса.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Кл.** | **Чет.** | **на скорость на выносливость** | | | | | | | | |
| **Оценки** | | | | | | **Оценки** | | |
| **Мальчики                           Девочки** | | | | | | **Мальчики  Девочки** | | |
| **«3»** | **«4»** | **«5»** | **«3»** | **«4»»** | **«5»** | **«3»** | **«4»** | **«5»** |
| **5 класс** **15,30** **сек.** | **1** **II** **III** **IV** | 28,42 30,44  32,46 34,48 | 30,44 32,46 34,48 35,50 | 32,46 34,46 36,48 38,50 | 30,44 32,46 34,48 38,50 | 32,46 34,48 36,48 38,50 | 34,48 36,50 38,52 40,54 | 0,30  0,45  0,50  1,00 | 0,45 1,00 1,15 1,30 | 1,00 1,15 1,30 1,45 |
| **6 класс** **20,30** **сек.** | **I** **II** **III** **IV** | 32,50 34,52 36,54 38,56 | 34,52 36,54 38,56 40,58 | 36,54 38,56 40,58 42,60 | 38,54 40,56 42,58 44,60 | 40,58 42,60 44,62 46,64 | 42,60 44,62 46,46 48,66 | 0,30  0,45  1,00  1,15 | 1,00 1,15 1,30 1,45 | 1,15 1,30 1,45 2,00 |
| **7 класс**  **20, 30** **сек.** | **I** **II** **III** **IV** | 38,52 40,54 42,56 44,58 | 40,54 42,56 44,58 46,60 | 42,58 44,60 46,62 48,64 | 44,56 46,58 48,60 50,62 | 46,58 48,60 50,62 52,64 | 48,60 50,62 52,64 54,66 | 0,30  0,50  1,10  1,30 | 1,00 1,20 1,40 2,00 | 1,20 1,40 2,00 2,20 |
| **8 класс** **25, 30** **сек.** | **I** **II** **III** **IV** | 48,54 50,56 52,58 54,60 | 50,56 52,58 54,60 56,62 | 52,58 54,60 56,62 58,64 | 52,58 54,60 56,62 58,64 | 54,60 56,62 58,64 60,66 | 56,62 58,64 60,66 62,68 | 0,30  0,50  1,10  1,20 | 1,00 1,25 1,50 2,00 | 1,25 1,50 2,15 2,30 |
| **9 класс** **25, 30** **сек.** | **I** **II** **III** **IV** | 52,58 54,60 56,62 58,64 | 56,60 58,62 60,64 62,66 | 58,62 60,64 62,66 64,68 | 56,62 58,64 60,66 64,68 | 58,64 60,66 62,68 64,70 | 60,66 62,68 64,70 66,72 | 0,45  1,00  1,30  1,45 | 1,00 1,30 2,00 2,15 | 1,30 2,00 2,30 2,45 |
| **10 класс** **15, 30** **сек.** | **I** **II** **III** **IV** | 42,54 44,56 46,58 48,60 | 44,56 46,58 48,60 50,62 | 48,58 50,60 52,62 54,64 | 44,56 46,58 48,60 50,62 | 46,68 48,70 50,72 52,74 | 48,70 48,72 50,74 52,76 | 1,00  1,30  1,45  2,00 | 1,45 2,00 2,15 2,30 | 2,00 2,30 2,45 3,00 |
| **11 класс** **15, 30** **сек.** | **I** **II** **III** **IV** | 40,62 42,64 44,66 46,68 | 42,64 44,66 46,68 48,70 | 44,68 46,70 48,72 50,74 | 41,68 43,70 45,72 47,74 | 45,70 47,72 49,74 51,76 | 48,72 50,74 50,76 52,78 | 1,35  1,45  2,00  2,15 | 2,10 2,30 2,45 3,00 | 2,30 2,45 3,00 3,30 |

**Примечание:**

* тест на выносливость выполняется до двух ошибок, затем время останавливается.
* прыжки выполнять на двух ногах, скакалку вращать вперёд.