**Игры с прыжками со скакалкой.**

Подвижных игр, в основе которых лежат прыжки, очень много. Они интересны и полезны, так как развивают ловкость и координацию, укрепляют мышцы ног. Кроме того прыжки - это важный прикладной навык, позволяющий преодолевать различные естественные препятствия. Поэтому прыжки являются обязательным нормативом комплекса ГТО.

Много интересных подвижных игр со скакалкой. Труд­но представить более простой и совершенный снаряд для игр и прыжковой подготовки. Упражнения и игры с ней - это не только забава для детей. Со скакалкой упражняются представители многих видов спорта.

Ниже описывается несколько игр со скакалкой.

**Эстафета со скакалкой.**

Игра проводится в виде встречной или линейной эстафеты

Игрок выбегает из-за стартовой линии, вращая скакалку и передвигаясь прыжками с одной ноги на другую. Задача - пройти дистанцию 12 м до финишной линии за меньшее количество шагов.

Затем игрок складывает скакалку вдвое и перехватывает ее в одну руку, вращая скакалку под ногами, горизонтально возвращается назад и отдает эстафету следующему игроку.

Выигрывает команда, игроки, которой в ходе соревнований сделали меньше прыжков и совершили меньше ошибок.

**Удочка.**

Для игры нужны скакалка на конце которой мешочек песком.

 Игроки, становятся в круг, а водящий в середину круга со скакалкой в руках. Он вращает скакалку так, чтобы та скользила по полу, делая круг за кругом под ногами детей. Они внимательно следят за движением скакалки и подпрыгивают, чтобы она не задела, кого-либо из них. Тот, кто заденет скакалку, становит в середину и начинает вращать веревку, а бывший водящий занимает его место.

Пойманным игрок считается в том случае, если веревочка его коснулась не выше голеностопа. Не разрешается игрокам во время прыжков приближаться к водящему.

**Придумай прыжок.**

Участники встают по кругу. Один выходит со скакалкой на середину и, держа ее в двух руках, показывает один из возможных видов прыжков (например, вращая ска­лку назад). Затем игрок встает на свое место, а на середину выходит сосед справа. Он показывает новое движение не похожее на прежнее (например, прыжок с пово­ротом или прыжок на одной ноге). После этого свои уп­ражнения демонстрируют по очереди остальные игроки. Когда все игроки закончат показ, игра идет по второму кругу, который, однако, может поредеть, потому что, если упражнение уже было, повторивший его выбывает из игры.

Постепенно число участников соревнования, стоящих *в* кругу, становится меньше. Побеждает самый сообрази­тельный, хотя, возможно, и не самый лучший прыгун.

**Успей пробежать.**

Соревнуются две команды, участники которых вы­страиваются в колонны по одному на расстоянии 2 - 3 м от средней линии баскетбольной площадке. На этой линии против каждой команды становятся по два участника, вращающих длинную скакалку в направлении от колонны. По сигналу игроки поочередно пробегают под скакалкой, стараясь ее не задеть. Пробежавшие участники выстраиваются в колонну на противоположной стороне площадки. Выигрывает команда, выполнившая задание первой и с меньшим количеством ошибок.

**Прыжки через длинную скакалку.**

Команды выстраиваются под углом к средней линии на которой по два участника от каждой команды вращают длинную скакалку в удобном для игроков направлении По сигналу под скакалку вбегает первый участник, выполняет обусловленное количество прыжков (3 -5) и выбегает. То же повторяет второй и т. д. Выигрывает команда, закончившая задание первой и с меньшим количество ошибок.

Варианты игры.

Участники выполняют задание парами.

Участники выполняют задание поочередно, но следующий игрок обязан вбежать под скакалку до того, как yбежит в сторону предыдущий участник.

**Бег со скакалкой.**

Команды построены в колонны по одному, в руках направляющих короткие скакалки. По сигналу первые номера начинают передвижение, прыгая обусловленным способом через скакалку, и, обогнув стойку, находящуюся на расстоянии 8 - 10 м, возвращаются назад, передавая скакалку вторым номерам, и т. д.

Во время передвижения с учетом расстояния надо сделать не менее 10-12 оборотов скакалки.

**Прыжки парами.**

Игроки двух команд распределяются по парам и встают в колонны перед линией старта. По сигналу они прыгают через скакалку парами до фишки и обратно. Передают эстафету следующей паре. Выигрывает команда, которая первой закончила эстафету без ошибок.

**Скакалка под ногами.**

Играющие делятся на две команды, каждая из них распределяется по парам. Пары каждой команды встают колоннами в трех-четырех шагах друг от друга и держат за концы короткие скакалки на расстоянии 50 - 60 см пола.

По сигналу руководителя первые пары быстро кладут скакалку на землю, и оба игрока (один слева, другой справа) бегут в конец своей колонны, а затем последовательно перепрыгивают через скакалки всех пар, стоящих в колонне. Добежав до своих мест, оба игрока останавливаются и берут скакалку за концы. Как только первая скакалка поднята с пола, вторая пара кладет скакалку, прыгает через первую скакалку и обегают один слева другой справа в конец колонны, затем перепрыгивают через скакалки до своего места. И так каждая пара.