

**МКОУ «Средняя общеобразовательная с углубленным изучением отдельных предметов школа №5»  
городского округа, город Фролово Волгоградской области**



## **«Волшебная скакалочка»**

**Выполнила:**

**Индиченко Надежда Александровна,  
учитель физической культуры  
Высшей квалификационной категории**

## **Цель работы:**

**разработать систему упражнений и игр со скакалкой для  
привития интереса и развития двигательных качеств  
учащихся.**

### **Образовательные задачи (предметные результаты):**

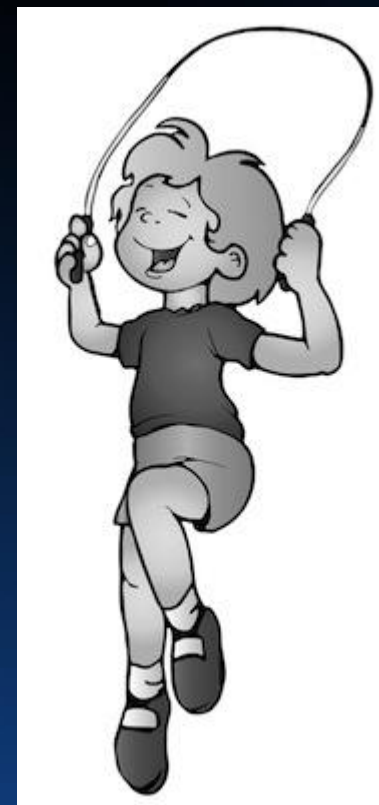
1. Сформировать представление о значении прыжков через скакалку для сохранения здоровья и развития двигательных качеств.
2. Научить прыжкам со скакалкой.
3. Способствовать развитию двигательных качеств: ловкости, выносливости, прыгучести.
4. Способствовать воспитанию сознательной дисциплины.

### **Развивающие задачи (метапредметные результаты):**

1. Формировать умения оценивать собственное поведение и поведение окружающих (коммуникативное УУД).
2. Развивать умение выделять и формулировать, то, что усвоено, и, что нужно усвоить.
3. Определять качество и уровень усвоения знаний (регулятивное УУД).
3. Развивать умения выполнять прыжки на высоком качественном уровне (познавательные УУД).

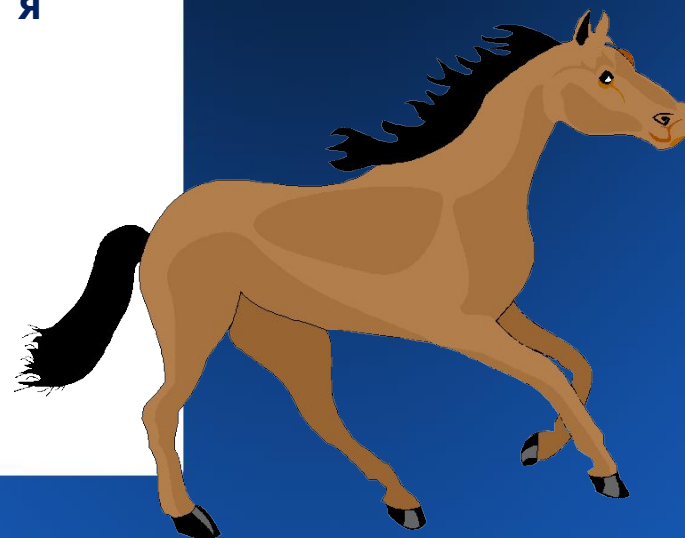
### **Воспитательные задачи (личностные результаты):**

1. Формировать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, установка на ЗОЖ (самоопределение, личностные УУД)
2. Формировать мотивацию учебной деятельности (личностные УУД)
3. Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты (нравственно - эстетическая ориентация, личностные УУД)



# «Волшебная скакалочка».

Жила – была на свете весёлая скакалочка. Только одиноко ей было, всё одна и одна скачет. Решила скакалка по свету погулять, себя показать и друзей поискать! Поскакала скакалка в лес. Встретила зайку, начала спрашивать, что, да как! «Не могу я с тобой разговаривать» - отвечает ей заяц, лиса за мной гонится и поскакала. Повстречала скакалка лису. Только и лиса не остановилась, побежала за зайцем! В лесу я себе друзей не найду и без меня все скачут и бегают! Тогда поскакала она к реке, может там кому нужна буду. Смотрит, рыбы прыгают, лягушки скачут, нет и здесь без меня весело. Пришла на луг, смотрит кони пасутся. «Вот и нашла я себе друзей» - подумала скакалка. Только кони, собрались в табун и поскакали к реке, воды попить. Совсем загрустила скакалка, скачет и плачет, видно не кому я не нужна. Буду одна по свету скакать. Прискакала во двор, села на скамейку и вдруг слышит смех, видит девчонки и мальчишки бегают, играют. Увидели они скакалку и просят – «поиграй с нами скакалочка!» Обрадовалась она, прыгает с детьми, скачет! Вот кому я нужна! Буду я с вами играть, помогу стать вам сильными и ловкими. Я ведь – скакалочка! Так и осталась скакалочка с ребятами!



**Так начинается ежегодный традиционный конкурс «Волшебная скакалочка», где учащиеся демонстрируют, то чему научились в упражнениях со скакалкой. К нему готовимся заранее, объявляя в классах и отражая в положении о конкурсе. Дети с нетерпением и ответственностью изучают программу, виды упражнений. И в наступивший момент с волнением и старанием участвуют в конкурсе, соревнуются, получают опыт соперничества. Судьи из числа детей-активистов, прошедших курс обучения для судейства, оценивают выступления участников и принимают участие в награждении.**

**П О Л О Ж Е Н И Е о конкурсе  
« ВОЛШЕБНАЯ СКАКАЛКА »**

**1. Цель:** Конкурс проводится с целью повышения уровня общей выносливости девочек и повышения их мастерства в упражнениях со скакалкой.

**2. Задачи:** Привлечение учащихся к систематическим занятиям со скакалкой.

**Содействие приобретению девочками опыта выступлений на соревнованиях.**

**3. Участницы:** К конкурсу допускаются ученицы 2-4 классов, отнесенных к основн. и подготовит. группам.

**4. Время и место проведения конкурса**

**Конкурс проводится 27 апреля в 11.00 часов в с/зале**

**5. Программа конкурса:** Конкурс проводится в 3 тура

**1 тур – прыжки на месте**

**2 тур – прыжки в движении**

**3 тур – прыжки на выносливость (30 сек.)**

**6. Подведение итогов, награждение:**

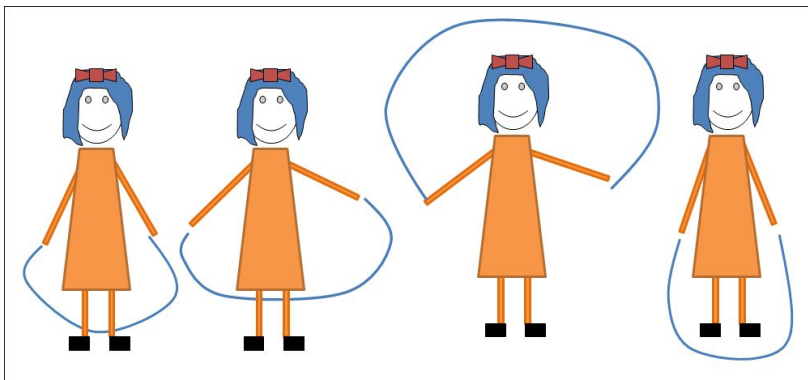
**Победители определяются по наибольшей сумме баллов, набранных во всех турах. Призеры награждаются грамотами.**





**Развитие физических качеств ребенка - одна из центральных задач физического воспитания в школе и ее решение должно осуществляться комплексно, начиная с I-го класса.**

**Одним из средств развития физических качеств являются прыжки через скакалку. Прыжки через скакалку занимают значительное место в игровой и бытовой деятельности детей. Многократно повторяемые прыжки прекрасно развивают сердечнососудистую и дыхательную системы, мышцы всего тела и особенно ног, укрепляют связки, вырабатывают прыгучесть, быстроту, выносливость. Кроме того, применяя прыжки с длинной и короткой скакалкой, можно воспитать у занимающихся ловкость, тонкую и точную координацию движений, ориентировку в пространстве и времени, почувствовать ритм. Прыжки со скакалкой дают большую нагрузку, но они вполне доступны и полезны детям. Существует множество разновидностей прыжков с длинной и короткой скакалкой и обучение детей этим прыжкам рекомендуют с дошкольного возраста.**



# Необходимо знать:

Упражнения с короткой скакалкой начинаются с определения длины скакалки. Каждому ученику нужно встать в стойку ноги врозь на скакалку (концы скакалки в руках), руки согнуть (в локтях), под прямым углом, локти прижаты к телу.

## Необходимо знать ряд главных правил:

- нельзя сразу прыгать в быстром темпе – дайте вашим мышцам немного разогреться, при этом спина и голова должны быть прямыми;
- работать должны только запястья, а сами руки должны быть плотно прижаты к туловищу;
- польза прыжков со скакалкой – максимально высокая, если занятия проводить на свежем воздухе.





**В прыжках с короткой скакалкой на первых порах детям с трудом дается согласовать движения рук и ног. Поэтому вначале даю детям возможность попрыгать произвольно, посмотреть, как они умеют прыгать, затем приступить к обучению. Для обучения прыжкам со скакалкой и их совершенствования я рекомендую выполнять следующие подводящие упражнения:**

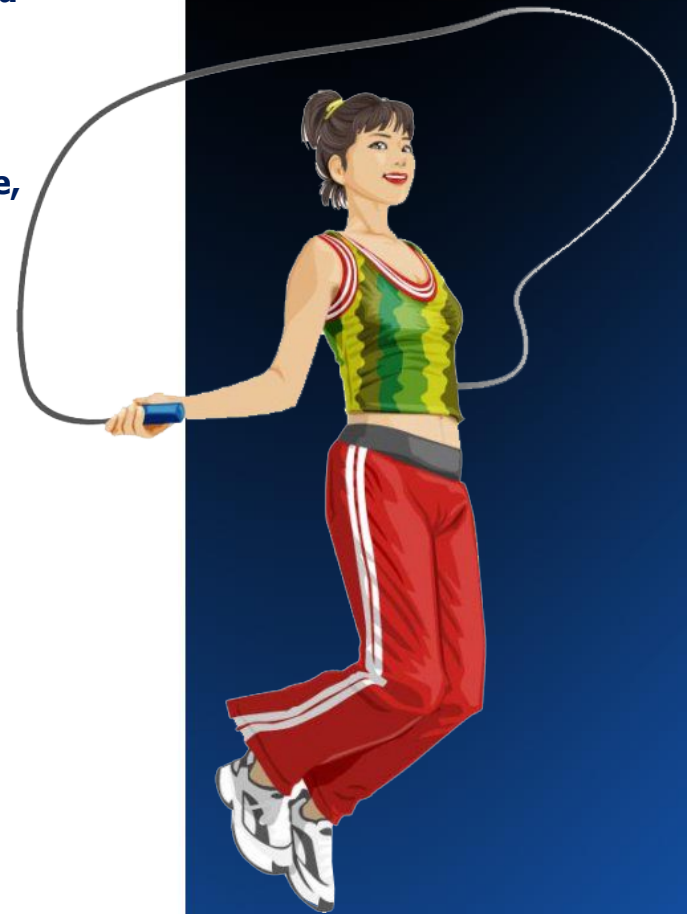
- вращения руками вперед и назад, имитируя прыжки со скакалкой;
- небольшие прыжки, обращая особое внимание на работу ног;
- прыжки в течение 20 сек. Во время прыжков надо следить за положением рук, ног, туловища и головы;
- прыжки со скакалкой, увеличивая темп ;
- прыжки со скакалкой, вращая ее назад;
- прыжки на одной ноге; скрестно ноги; скрестно руки; в движении; за определенное количество времени (10 сек., 15 сек., 30 сек., 1 мин.)





## Немного про скакалку.

Во время изучения упражнений со скакалкой, рассказываю об истории : « Никто не зафиксировал точной даты появления скакалки на свет, но гениальная простота снаряда заставляет признать, что люди нашли ему применение с древнейших времен» . Римские фрески, изображения бродячих артистов средневековья, более поздние гравюры и рисунки изображают действия, сходные с теми, что мы можем наблюдать в каждом дворе, где после школы резвятся ребята. Однако смекалистые тренеры быстро сообразили, что дамские развлечения можно применять для подготовки спортсменов, причем, весьма рационально. Уже в XVIII веке лондонские боксеры, жокеи сгоняли вес и накачивали мышцы ног прыжками до полного изнеможения. Скакалка применяется повсеместно как основа при физической подготовке (ОФП), а в художественной гимнастике упражнения со скакалкой – один из основных видов программы. Большим поклонником популяризатором скакалки был знаменитый боксер Мохаммед Али. На показательных выступлениях он пропрыгал 15 трехминутных раундов ( с перерывами в 1 минуту) при этом все время поддерживал очень высокий темп – 220 прыжков в минуту. Более подробно о впечатляющих результатах мы рассказываем на конкурсе «Волшебная скакалочка».



**При правильном подходе к организации и подбору содержания занятий, можно качественно решить оздоровительные, образовательные, воспитательные задачи данного вида упражнений. В своем авторском проекте я хотела поделиться решением одной из проблем, возникающих в работе наших школ.**

**В своей работе я хочу показать, как можно развивать качества учеников с помощью прыжков через скакалку.**

**Учащихся начальных классов быстроту лучше развивать вместе с ловкостью, т.к. эти два качества развиваются с помощью одних и тех же упражнений.**

**Прыжки со скакалкой для развития быстроты в младшем школьном возрасте выполняют в максимальном темпе. Продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к концу выполнения, скорость не снижалась впоследствии утомления. Интервалы отдыха должны обеспечивать относительно полное восстановление.**



**Приведенная ниже таблица показывает требования и нормативы для сдачи прыжков со скакалкой на скорость:**

Класс	Четверть	На скорость					
		Оценки					
		Мальчики			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
2 за 10 сек.	I	6	10	12	8	12	14
	II	8	12	14	10	14	16
	III	10	14	16	12	16	18
3 за 10 сек.	I	10	14	16	18	22	24
	II	12	16	18	20	24	26
	III	14	18	20	22	26	28
4 за 15 сек.	I	22	26	28	26	30	32
	II	24	28	30	28	32	34
	III	26	30	32	30	34	36

**Понятие - ловкость включает в себя также координацию, чувство ритма, способность произвольно расслаблять мышцы, устойчивость равновесия, прыгучесть.**

**Вначале выполняют упражнения с длинной скакалкой. Класс делится на несколько отделений и каждое из них получает одну длинную скакалку. Скакалку одним концом привязывают к гимнастической стенке, другой конец держит один из учеников.**

**Для развития силы мышц ног выполняют различные прыжки через скакалку. Перенапряжение организма полностью исключено при отталкивании в прыжках в отличие от чисто силовых упражнений. Необходимо только обращать внимание на приземление в прыжках. Прыжки выполняются мягко на носках, с едва заметным сгибанием ног в коленях перед отталкиванием, производим преимущественно ступнями. Можно увеличить высоту отскока от пола (высокий прыжок).**





# Игры:

Для развития сил в младшем школьном возрасте применяем подвижные игры со скакалкой:

**1. «Прыжки по полоскам»** - прыжки через скакалку выполняют с одной ноги на другую с продвижением вперед. Силу отталкивания регулируют расстоянием между полосками от 30 - 60 см.

**2. «Зайцы в огороде»** - прыжки через скакалку выполняют вперед, назад толчком 2-х ног.

Развивая выносливость в младшем возрасте, на уроках используются многократные прыжки через скакалку. Длительность непрерывных прыжков на первых уроках должна быть не более 1 минуты, через 3-4 недели до 2-х минут, и еще через 3-4 недели до 2,5 - 3,5 минут. Высота подскока не более 5-15 см. Темп прыжков 130-140 раз в 1 минуту.

Чтобы вовлечь и научить данным упражнениям учащихся, включаю их в эстафеты и игры с заданиями: на количество прыжков, на скорость выполнения, на технику выполнения («Часики», «Удочка прыжковая», «Прыгни- присядь».., и т. д.). На занятиях по внеурочной деятельности «Легкая атлетика» упражнения со скакалкой включаются в круговую тренировку, в разминке по общей физической подготовке.



**Если сравнить сдачу норматива по прыжкам со скакалкой за 10 секунд одного класса, то видно улучшение показателей. В 2014 учебном году сдали на «5» - 48 %; на «4» - 24 %, на «3» - 28 %**

**В 2015 учебном году соответственно 56% - 32% - 12%**

**Результаты по прыжкам со скакалкой за 2 года :**

№п/п	Фамилия, имя	2014 год	2015год
1.	Агасян Милана	9	22
2.	Аникеев Никита	10	15
3.	Апаршин Дмитрий	15	21
4.	Бирюкова Жанна	6	17
5.	Блинова Алина	16	22
6.	Блинов Илья	14	20
7.	Буравлев Михаил	7	16
8.	Вершинин Владислав	12	14
9.	Вершинин Кирилл	8	16
10.	Гапошин Алексей	11	18
11.	Гречухин Илья	18	21
12.	Гривко Александра	6	16
13.	Дорохина Дарья	20	22
14.	Жаркова Инга	11	24
15.	Курдяпина Дарья	22	25
16.	Матвеева Анна	21	24
17.	Матушкина Полина	20	21
18.	Меркулова Елизавета	26	31
19.	Мухина Ксения	18	20
20.	Панфилова Дарья	22	24
21.	Петров Илья	13	19
22.	Романова Валерия	8	16
23.	Степанова Виктория	5	13
24.	Тимофеев Константин	10	18
25.	Щербаков Евгений	15	19

Учащиеся, которые не выполняют норму на «4» и «5», приходят на дополнительные занятия 2-3 раза в неделю. Наблюдают за их ростом, прыжками, отмечая в специальном протоколе. Таким образом, выпускники начальной школы 95-100% имеют положительный результат по нормативу - прыжки со скакалкой за 15 сек.

Также это отражается в карточке тестов. Он приклеивается в дневниках учеников, где сравниваются результаты тестов в начале и конце года. Родители могут всегда посмотреть за успехами своих и детей и помочь им в улучшении сдачи нормативов.

Тесты		В начале года	В конце года
1	Челночный бег 3*10м (сек)		
2	Бег 300м (сек)		
3	Сила кисти		
4	Прыжки в длину с места (см)		
5	Метание набивного мяча (см)		
6	Подтягивания (раз)		
7	Сгиб и разгиб рук в упоре лежа (раз)		
8	Упражнение на пресс (30 сек)		
9	Приседания на двух ногах (30 сек)		
10	Наклон вперед (см)		
11	Прыжки со скакалкой за 15 секунд (раз)		



# **Выводы:**

- 1. Достоинство упражнений со скакалкой - можно заниматься где угодно: на улице, дома, в коридоре, на лестничной площадке. Скакалка проста в применении, удобна в хранении;**
- 2. Упражнения со скакалкой занимают достойное место в школьной программе. Это хорошее средство для развития двигательных качеств, укрепляющее здоровье.**
- 3. Одна из задач – научить ребят применять упражнения со скакалкой. При этом позаботиться о том, чтобы интерес к этим упражнениям не пропадал.**





**Спасибо за внимание!**

# Литература:

1. В.И. Лях М., Просвещение, Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы.
2. Черкасов «В процессе занятий». Журнал «Физкультура в школе», №5, 2002 г.
3. В.А. Лепешин «Скакалка всегда в моде». Журнал «Физкультура в школе», №6, 2000г.
4. «Быстрее, выше, сильнее». Детская энциклопедия.
5. Журналы «Физическая культура» №7 1980 г.; №10 1980 г.; №5,8 1985 г.; №9 1988 г.; №5 1989 г.; №3 1991 г.; №5,7 1997 г.; №1,2 1998 г.