



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г. О. ТОЛЬЯТТИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ  
ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ

445051, Самарская область, г. Тольятти, пр-т Ст. Разина, 99 телефон (8482) 34 -50 -90, 34 -51-31, факс 34-33-89, e-mail: ddat@edu.tgl.ru  
ИНН 6320005087 ОКПО 11037414 ОКВЭД 80.10.3 ОГРН 1036301004002

# *«Развитие координации и ловкости на занятиях по спортивной скакалке»*

**Конспект занятия  
по программе «Роуп Скиппинг. Спортивная скакалка»**

Автор - составитель: Чуйко Мария Владимировна,  
педагог дополнительного образования

2022г.

**Тема занятия:**

Развитие координации и ловкости на занятиях по спортивной скакалке

**Цель занятия:**

Развитие скоростно-силовых качеств обучающихся

**Задачи:****Образовательные**

1. Развить физические качества обучающихся;
2. Развить двигательную активность, двигательную самостоятельность;
3. Создать условия для творческого самовыражения в упражнениях и в играх;
4. Способствовать формированию скоростно-силовых качеств и укреплению здоровья.

**Воспитательные**

1. Способствовать воспитанию ценностного отношения к здоровому образу жизни;
2. Приобщать детей к общепринятым нормам и правилам взаимоотношений со сверстниками и взрослыми;
3. Создать условия формирования качеств как: самостоятельность, инициативу, настойчивость в достижении цели.

**Обучающие**

1. Обучать умению выполнять скоростно-силовые дисциплины;
2. Обучать умению совершенствовать технику и показатели скоростно-силовых дисциплин.

**Место проведения:**

большой спортивный зал.

**Инвентарь:**

- скакалка личная облегченная

**Возраст обучающихся:** 5-7 лет

**Продолжительность занятия:** 30мин.

### Ход занятия

Часть занятия	Содержание занятия	Организационно-методические указания
Вводная	<p>1. Построение. Приветствие. Формулирование цели и задач занятия вместе с обучающимися</p> <p>2. Физическая и психологическая подготовка к занятию</p> <p>3. Беседа о значимости правильной подготовки мышц для выполнения упражнений. <i>Просмотр слайдов по текущей теме</i></p> <p>2. Выполнение упражнений (применение здоровьесберегающих технологий):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Суставная разминка начиная с шейного отдела, заканчивая стопами.</li> <li>- Приседания, скакалка в четверо на вытянутых руках перед собой.</li> <li>- Перестроение на середину зала в шахматном порядке.</li> </ul> <p>Кузнечик со скакалкой.</p> <p>Прыжки в скакалку сложенную в двое.</p>	<p>Проверить форму, наличие скакалки у каждого скиппера</p> <p>Разминка начинается с шейного отдела. Каждое упражнение выполняем на обе стороны в медленном темпе.</p> <p>Спина прямая, руки прямые. Пятки не отрываются с пола. Колени не сводим.</p> <p>Расстояние между детьми не меньше 3 метров.</p> <p>Исходное положение, скакалку перекидываем вперед и делаем упор сидя-лежа-сидя и запрыгиваем в скакалку вращением вперед.</p> <p>Колени прижаты к груди во время прыжка. Приземление мягкое на носки</p>
Основная	<p>1. Совершенствование техники скоростно-силовых дисциплин.</p> <p>Скакалку положить перед собой сложенную в двое:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бег на месте через скакалку 30с.</li> </ul>	<p>Каждая нога запрыгивает в скакалку. В руках работают только кисти вращательными движениями. Все результаты фиксируются.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Перепрыгивание через скакалку вперед-назад 30с. Скакалка в исходном положении готовность к дисциплине</li> <li>- Дисциплина скорость 30с спринт.</li> <li>- Дисциплина скорость 90с спринт.</li> <li>- Дисциплина скорость 30с кресты.</li> <li>- Дисциплина сила двойные 60с.</li> <li>- Дисциплина сила двойные до зарона.</li> <li>- Двойные прыжки на одной ноге 60с</li> <li>- Прыжки «Матадор» на обе стороны 60с.</li> <li>- Прыжки «Вокруг света».</li> <li>- Броски скакалки с пола правой и левой рукой.</li> </ul>	<p>Каждая нога запрыгивает в скакалку. В руках работают только кисти вращательными движениями. Все результаты фиксируются</p> <p>Поочередно выполняем прыжок простой открытый и крест вперед. Повторять прыжки запрещено. Все результаты фиксируются</p> <p>В дисциплине разрешены зароны. Прыжки выполняются почти прямыми ногами. Все результаты фиксируются</p> <p>Скиппер выполняет одну попытку до первой ошибки. Все результаты фиксируются</p> <p>Скиппер выполняет двойные прыжки на правой ноге 30с и на левой ноге 30с. Все результаты фиксируются</p> <p>Скиппер выполняет прыжок чередуя обе стороны до первой ошибки и продолжает снова до окончания времени</p> <p>Скиппер выполняет прыжок чередуя обе стороны до первой ошибки и продолжает снова до окончания времени</p> <p>Ловлю выполняем как одноименной, так и противоположной рукой</p> <p>Выполняется вращение в быстрой темпе, скакалка не касается пола, локти согнуты прижаты к телу.</p> <p>Выполняется вращение в быстрой темпе, скакалка не касается пола, локти согнуты прижаты к телу</p>
--	--	---

	<p>- Вращение скакалкой «Восьмерка» вперед и назад.</p> <p>- Вращение скакалкой «Двойная восьмерка» вперед</p> <p>- Вращение «Мик».</p>	<p>Скиппер выполняет вращение с подводящего вращения «двойная восьмерка»</p> <p>Выполняет упражнение</p> <p>Выполняет упражнение</p>
<p>Заключительная. Рефлексия</p>	<p>1. Прыжки через скакалку</p> <p>2. Прыжки через 2 длинные скакалки.</p> <p>3. Упражнения на растяжку</p> <p>Предлагает прикрепить смайлы</p>	<p>Выполняется упражнение «восьмерка» с чередованием количества прыжков.</p> <p>Игра «Десяточка»</p> <p>Упражнения выполняются в медленном темпе в статике</p> <p>Обучающийся выполняет</p>

**Используемая литература:**

1. Учебно-методическое пособие Методика обучения Роуп-Скиппингу Бойко В.В. 2020г