**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР «КРАСНАЯ ЗВЕЗДА» Г. КАЛУГИ**

**Согласовано Утверждено**

На педагогическом совете Директор МБОУ ДО

протокол № \_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_ «Центр«Красная Звезда» г. Калуги

**Дополнительная общеразвивающая**

**образовательная программа**

**«Роуп Скиппинг» (спортивная скакалка)**

 **Неудержимые.**

**Возраст детей: 6-18 лет педагог дополнительного образования**

**срок реализации: 12 лет Айвазян Наталья Александрова**

**г. Калуга, 2023**

**Паспорт Программы**

**Полное название программы:**

Дополнительная общеразвивающая программа « Роуп Скиппинг» (спортивная скакалка)

**Автор, должность:**

Айвазян Наталья Александровна, педагог дополнительного образования.

**Адрес Организации, реализующей программу (телефон)**

МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги

 (г.Калуга, ул. Никитина, д.121, тел. +7(4842) 54-53-68

**Возраст обучающихся**: 6-18 лет

**Направленность:** Физкультурно-спортивная.

**Срок реализации:** 12 лет.

**Вид программы:** Модифицированная.

**Тип программы:** Общеразвивающая.

**Уровень реализации:**  Начальное, среднее, общее образование.

 **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**1.1. Направленность Программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа роуп

скиппинг (спортивная скакалка) (далее Программа) имеет физкультурно-

спортивную направленность.

Программа роуп скиппинг (спортивная скакалка) разработана в

соответствии:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ « Об образовании в

Российской Федерации» ;

- Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской

Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ;

- с Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной

распоряжением правительства Российской Федерации от 4.09.2014 г. № 1726-р;

- письма Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 « О направлении

информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

- письма Министерства образования и науки Российской Федерации от

11.12.2006 года №06-1844 «О примерных требованиях к программам

дополнительного образования детей»;

- вида спорта: Приказ от 1 октября 2019 года N 784 Вид спорта "роуп

скиппинг (спортивная скакалка)" с номером-кодом вида спорта 1780001411Н.

**1.2 Новизна Программы**

Новизна Программы состоит в том, что впервые представлена современная

методика обучения прыжкам через скакалку (соло, в паре, тройка с двумя длинными скакалками).

**1.3. Актуальность Программы**

Актуальность Программы состоит в том, что координационные способности

является жизненно необходимым для человека любого возраста. Занятия роуп скиппингом (спортивной скакалкой) также имеют огромное оздоровительное значение: развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развития концентрации и устойчивости внимания. Воспитательное значение – создание условий для воспитания дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу.

**1.4. Педагогическая целесообразность Программы**

Педагогическая целесообразность Программы объясняется эффективным

использованием занятий роуп скиппингом (спортивной скакалкой) в развитии координационных способностей детей и укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, учитывая индивидуальные возможности, концентрации и устойчивости внимания.

**1.5. Цель и задачи Программы**

**Цель Программы -** удовлетворение у детей школьного возраста индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организация их свободного времени с помощью изучения различных видов прыжков со скакалкой и применением специальных упражнений на развитие координационных способностей.

 **Задачи Программы**:

 **На I этапе 4 года (6-9 лет):**

- формирование интереса к занятиям спортом;

- освоение основных двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники вида спорта "роуп скиппинг (спортивная скакалка)";

- участие в показательных выступлениях

 **На II этапе 4 года (10-14 лет):**

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "роуп скиппинг (спортивная скакалка)";

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки;

- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;

- овладение навыками самоконтроля;

- приобретение опыта регулярного участия в спортивных соревнованиях;

- овладение общими знаниями о правилах вида спорта "роуп скиппинг (спортивная скакалка)";

- ознакомление с антидопинговыми правилами;

- укрепление здоровья.

**На III этапе 4 года (14-18 лет):**

- формирование мотивации на повышение мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

- повышение функциональных возможностей организма;

- положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях;

- овладение теоретическими знаниями правил вида спорта "роуп скиппинг (спортивная скакалка)";

- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта "роуп скиппинг (спортивная скакалка)";

- знание антидопинговых правил;

- сохранение здоровья.

**1.6. Возраст детей, участвующих в реализации Программы**

В реализации Программы участвуют дети школьного возраста 6-18 лет.

**1.7. Сроки реализации Программы**

(продолжительность образовательного процесса, этапы)

Срок реализации дополнительной образовательной программы Роуп

скиппинг (спортивная скакалка) **составляет 12 лет:**

**I этап** - 4 года (6-9 лет);

**II этап**- 4 года (10-14 лет);

**III этапе**- 4 года ( 14-18 лет),

 2 занятия в неделю по 2 часа ( 2 по 45 минут); 34 недели; 136 часов в год.

**1.8. Формы и режим непосредственно образовательной деятельности**

 **Формы и режим занятий.** Содержание программы ориентировано на детские разновозрастные группы 6-9 лет; 10-14 лет; 14-18 лет в количестве до 10-12 человек

Наполняемость учебных групп выдержана в пределах требований СанПиН

2.4.4.3172-14 из расчета не менее 4,0 м2 на одного обучающегося. В целом состав групп остается постоянным, изменения в составе могут

произойти при наличии противопоказаний по здоровью, выбытии ребенка из

учреждения и др.

Ведущей формой организации обучения является **групповая тренировка**.

Наряду с групповой формой работы осуществляется применение

дифференцированного подхода к детям, на основе их индивидуальных

особенностей, разной результативности в освоении навыков прыжков через скакалку.

 **Продолжительность занятий:** 2 раза в неделю по 2 часа (2х45 минут), в

соответствии с требованиями физкультурно-спортивной направленности, а так же СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача

РФ от 15.05.2013 N 26); ППБ-101-89.

**1.9. Методы, приемы, средства воспитания,**

**обучения и развития детей**

**Наглядный метод:** обеспечивающий яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующий развитие его сенсорных способностей.

С**ловесный метод:** обращенный к сознанию детей, помогающий осмысливанию поставленной перед ними задачи и в связи с этим сознательному выполнению двигательных упражнении, играющий большую роль в усвоении содержания и структуры упражнений, самостоятельном их применении в различных ситуациях.

**Практический метод:** связанный с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движении на собственных мышечно-моторных ощущениях. Практический метод характеризуется полной или частичной регламентацией, проведением упражнений в игровой (образной) форме, или с использованием элементов соревнования.

Регламентация упражнений необходима при многократном повторении двигательных действий или их отдельных элементов. Она характерна конкретной последовательностью движений, соблюдением нормирования нагрузки и отдыха, их определенным чередованием. Все это содействует лучшему освоению двигательных умений и навыков, сохранению оптимального функционального состояния организма и психики ребенка.

**Игровой метод:** близкий к ведущей деятельности детей дошкольного возраста, наиболее специфичный, эмоционально-эффективный в работе с ними, учитывающий элементы наглядно-образного и наглядно-действенного мышления. Он дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы.

**Соревновательный метод:** в процессе обучения детей дошкольного возраста может применяться при условии педагогического руководства.

**Средства** - упражнения со скакалкой и без нее; строевые упражнения: построения, перестроения, повороты; танцевальные упражнения; подвижные игры; естественные силы природы ; гигиенические факторы (соблюдение режимов сна и питания, двигательной активности и отдыха).

**1.10. Ожидаемые результаты и способы их проверки**

**в ходе реализации Программы обучающийся должен:**

**Знать**:

- доступные для данного возраста правила безопасности на занятиях роуп

скиппингом (спортивной скакалкой);

- понимать сигналы и в движении реагировать на них;

- знать уровни сложности прыжков через скакалку.

**Уметь**:

- выполнять не менее 8 раз подряд без «зарона» (остановки скакалка) прыжки через скакалку из разделов 1, 2, 3, 4, 5.

**Владеть**: умениями и навыками выполнения базовых упражнений со скакалкой.

**1.11. Формы подведения итогов реализации**

**Программы дополнительного образования**

**Формами подведения итогов** реализации Программы дополнительного

образования являются:

- школьные соревнования, спортивные развлечения, показательные

выступления с использованием скакалки.

- сдача контрольных упражнений в течение обучения.

**Способами определения результативности** реализации Программы

является тестирование сформированности умений и навыков прыжков, вращения скакалки, которое проводится 2 раза в год (октябрь, май) в виде контрольных упражнений.

 **Влияние физических качеств на результативность**

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества | Уровень влияния |
| Скорость | 3 |
| Сила | 2 |
| Выносливость | 2 |
| Координация | 3 |
| Гибкость | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 1 |

 **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на I этапе**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое****физическое****качество** |  **Контрольные упражнения (тесты)** |
| Мальчики | Девочки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 6.9с) | Бег на 30 м (не более 7.2с |
|  Сила | Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз) | Подъем туловища лежа на спине (не менее 8раз) |
| Удержание положения « угол» в висе на гимнастической стенке (не менее 5 с) | Удержание положения « угол» в висе на гимнастической стенке (не менее 5 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжки в длину с места ( не менее 115см) | Прыжки в длину с места ( не менее 110см) |
| Координация | Прыжки на двух ногах через скакалку (вращение вперед) не менее 10 раз |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, до касания грудью ног. Фиксация положения (не менее 3 с) |

 **Нормативы**

**общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на II этапе**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое** **физическое****качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| **Юноши** | **Девушки** |
| Скоростные качества | Спринт 30 сек (не менее 45раз под правую ногу) | Спринт 30 сек (не менее 45раз под правую ногу) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 130) | Прыжок в длину с места (не менее 125) |
| Выносливость | Спринт 180 сек ( не менее 180 прыжков под правую ногу) | Спринт 180 сек ( не менее 200 прыжков под правую ногу) |
| Сила | Двойной прыжок (не менее 10 раз) | Двойной прыжок (не менее 20 раз) |
| Двойные базовые прыжки не менее 8 раз подряд: «сбоку+ простой», «матадор», «два креста», «крест+ простой», «простой+ крест»  |
| Координция | Выполнение изолированных базовых прыжков не менее 8 раз справа и слева относительно туловища: «крест под ногой», «Крендель», «Слон», «Инверсия», «Крабик», «Табурет», «Стул» |

 **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на** III **этапе**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое** **физическое****качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| **Юноши** | **Девушки** |
| Скоростные качества | Спринт 30 сек (не менее 60 раз под правую ногу) | Спринт 30 сек (не менее 70 раз под правую ногу) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 175) | Прыжок в длину с места (не менее 165) |
| Выносливость | Спринт 180 секунд (не менее 250 прыжков под правую ногу) | Спринт 180 секунд (не менее 300 прыжков под правую ногу) |
| Сила | Тройной прыжок (не менее 10 раз) | Тройной прыжок (не менее 20 раз) |
| Базовый силовой прыжок « Пуш-ап», «Фрог» не менее 8 раз |
| Координация  | Выполнение базовых прыжков в комбинации не менее 8 раз справа и слева относительно туловища: ≪Крест под ногой≫, «Крендель», «Слон», «Инверсия», «Крабик», «Табурет», «Стул» |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |

 **II. СОДЕРЖАНИЕ**

**Тема №1. Правила безопасности поведения на занятиях по роуп скиппингу (спортивной скакалки)**

Теория: Ознакомление, закрепление на каждом этапе обучения с правилами

поведения на занятиях по роуп скиппингу (спортивной скакалки). Экскурсия в физкультурный зал, знакомство с разными видами скакалок. Ознакомление с правилами поведения на занятии.

Беседа на тему «История скакалки».

Практика: Посещение занятий старших групп. Дать представление о том, как надо готовиться к посещению физкультурного занятия. Форма одежды. Хранение скакалок. Личная гигиена до и после занятия.

**Раздел 1. Базовые упражнения со скакалкой**

Теория: объяснение и показ базовых упражнений со скакалкой. Практика: обучить детей базовым прыжкам чрез скакалку. Игры со скакалкой.

**Раздел 2. В парах одна скакалка**

Теория: Расширение представлений детей о прыжках через скакалку – прыжки в парах с одной короткой скакалкой.

Практика: Освоение прыжков в парах с одной короткой скакалкой.

**Раздел 3. Упражнения с длинной скакалкой**

Теория: Расширение представлений детей о длинных скакалках – «Ворота».

Практика: Освоение вращение, пробегание и перепрыгивание через длинную скакалку.

**Раздел 4. Дабл Датч (Вращающие)**

Теория: Расширение представлений детей о вращении длинных скакалок –

«Треугольник», «Радуга», «Дабл-Датч».

Практика: Освоение вращение длинных скакалок. (

**Раздел 5. Дабл Датч (Скиппер)**

Теория: Расширение представлений детей о прыжках через длинные скакалки – «Треугольник», «Радуга», «Дабл-Датч».

Практика: Освоение прыжков в парах с длинными скакалками.

 **1. "Стартовый уровень".** Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

 **Раздел 1.** Базовые упражнения с одиночной скакалкой

 Прыжки выполняются на месте. Расстояние между обучающимися: интервал 1,5 метра, дистанция 2 метра.

**Базовые упражнения с одиночной скакалкой**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Английское название** | **Тип прыжков** | **Описание** |
| **Backwards** **Jump** | Шаги | Прыжки на двух ногах с вращение скакалки назад |
| **Single Bounce** | Шаги | Оловянный солдатик. Одиночные прыжки на двух ногах ( вращение скакалки вперед) |
| **Backwards****Side Swing** | Шаги | Вращение скакалки назад сбоку от туловища ( справа и слева)  |
| **Side Swing** | Шаги | Восьмерка. Вращение скакалки справа и слева сбоку от туловища по одному разу.  |
| **Backwards Side****Swing Open** | Шаги | Вращение сбоку- прыжок с вращением назад. |
| **180****Backward** | Шаги | Скипер прыгает, вращая скакалку назад, потом при повороте на 180 градусов скакалку просит сбоку- руки вверх и прыгает вращая ее вперед. |
| **Bell** | Шаги | Колокол. Прыжок вперед ноги вместе и назад, вращая скакалку вперед |
| **Knee****Crossover** | Шаги | Как-Кан со скрещиванием |
| **180 Forward** | Шаги | Скипер прыгает вращая скакалку вперед, потом при повороте на 180 градусов скакалку проносит сбоку- руки вперед и прыгает вращая ее назад |
| **Full Turn** | Шаги | Поворот на 360 градусов. После прыжка Скипер выполняет поворот на 180 градусов, и продолжая поворот еще на 180 градусов скакалку проносит сбоку |
| **Toe-to-Toe** | Шаги | Ковырялочка. В момент прыжка поочередно меняются ноги с постановкой на носок чуть сзади (вращение скакалки вперед) |
| **Criss Cross** | Шаги | Крест. Скрещивание рук на уровне пояса и разведение их в стороны во время прыжков |
| **Heel-to-Heel** | Шаги | Казачок. На каждый прыжок одну ногу ставим на пятку чуть вперед (вращение скакалки вперед) |
| **Skier** | Шаги | Лыжник. Прыжки на двух ногах вправо ивлево (вращение скакалки вперед) |
| **Straddle****Jump** | Шаги | На лошадке. Во время прыжков ноги вместе, ноги врозь (вращение скакалки вперед) |
| **Twister** | Шаги | Твист. Во время прыжков поворот нижней части туловища вправо и влево (вращение скакалки вперед) |
| **Wounded****Duck** | Шаги | Раненная утка. Во время прыжков пятки вмести носки врозь и наоборот, носки вместе пятки врозь. |
| **Backward****Cross** | Шаги | Прыжки руки скрестно – в стороны с вращением скакалки назад |
| **360** | Шаги | 360. Прыжок поворот на 180 и прыжок вращая скакалку назад, поворот на 180 градусов и прыжок, вращая скакалку вперед |
| **X-Motion** | Шаги | Икс Х. Во время прыжков ноги скрестно, ноги в стороны |
| **Heel-to-Toe** | Шаги | Казачок - Ковырялочка.Во время прыжков поочередно ставим ногу на пятку чуть вперед, затем на носок чуть назад, меняя ноги (вращение скакалки вперед) |
| **Can Can** | Шаги | Кан-Кан. Спортсмен поднимает колено, затем выполняет удар с прыжком между ними, чередуя ноги с каждым ударом. |
| **Switch Cross** | Шаги | Крест - на крест. Во время первого прыжка руки выполняют на уровне пояса крест, во время второго прыжка, руки меняются местами (та что была сверху становится с низу, а та что была с низу становиться сверху. |
| **Side Swing****Cross** | Шаги | Матадор. Прыжки с вращением скакалки сбоку и вход в крест. С правой и с левой стороны(вращение скакалки вперед) |
| **Backwards****Side Swing****Cross** | Шаги | Вращение скакалки назад сбоку, прыжок в крест (справа и слева) |
| **Double Side****Swing** | Шаги | Двойное вращение скакалки сбоку от туловища (справа и с лева) |
| **Side Swing****Jump** | Шаги | Вращение скакалки сбоку и прыжок |
| **Toad/Leg****Over Cross** | Шаги | Крест под ногой. Во время прыжка одна рука находится по разноименным коленом, вторая рука на бедре скрестно. |
| **EB** | Шаги | Инверсия. Во время прыжка, одна рука за спиной на пояснице, друга перед собой на поясе. Вход скакалка сбоку (вращение вперед) |
| **Double Under** | Шаги | Двойной прыжок. Прыжок на двух ногах, скакалка за один прыжок проходит под ногами два раза (вращение скакалки вперед) |
| **Double Under****Cross Open** | Шаги | Двойной прыжок. Руки в крест в стороны за один прыжок (вращение вперед) |
| **Double Under****Open Cross** | Шаги | Двойной. Руки в стороны, крест за один прыжок (вращение скакалки вперед) |
| **One Handle****Release** | Шаги | Бросок ручки. В момент прыжка одна ручка бросается, улетает назад, затем скиппер тянет |
| **Frog Fake** | Шаги | Лягушонок простой. После обычного прыжка стойка на руках, вернуться на ноги и сделать прыжок |
| **Pushup Fake** | Шаги | Упор лежа (пустышка). Прыжок, наклон вперед, упор лежа, подъем, прыжок |

**Раздел 2. Упражнения в парах с одной скакалкой**

Прыжки выполняются на месте. Расстояние между обучающимися:интервал 2 метра, дистанция 2 метра.

Таблица 2. Прыжки в парах

|  |  |
| --- | --- |
| **Название** | **Учебно-методические указания** |
| Моторчик | Один скиппер прыгает, второй помогает вращать. |
| Дружба (вращение скакалки впнрд) | Прыгают одновременно, у одного скиппера в левой руке ручка от общей скакалки, у второго в правой. |
| Дружба (вращение скакалки назад) | Прыжки одновременно с вращением скакалки назад. |

**Раздел 3. Упражнения с длинной скакалкой**

Прыжки выполняются группой (поточно). Длина скакалка не менее 4 метров. Два вращающих, остальные выполняют упражнения. Смена вращающих по сигналу.

Таблица 3. Прыжки с одной длинной скакалкой.

|  |  |
| --- | --- |
| **Название**  |  **Учебно- методические указания** |
| **Ворота открываются** | Скипперы стоят к скакалке лицом перпендикулярно. Вращение скакалки **К** скипперам. По касанию скакалки пола скиппер бежит за скакалкой и пробегает. |
| **Ворота закрываются** | Скипперы стоят к скакалке лицом перпендикулярно. Вращение скакалки **ОТ** скипперов. По касанию скакалки пола скиппер начинает движение и когда скакалка касается пола он е перепрыгивает. |
| **Ворота открываются (по диагонали)** | Скипперы стоят в ≪мертвой зоне≫ (у левого плеча вращающего). Вращение скакалки **К** скипперам. По касанию скакалки пола скиппер бежит за скакалкой и пробегает по диагонали к левому плечу второго вращающего. |
| **Ворота закрываются (по диагонали)** | Скипперы стоят в ≪мертвой зоне≫ (у левого плеча вращающего). Вращение скакалки **ОТ** скипперов. По касанию скакалки пола скиппер начинает движение и когда скакалка касается пола он ее перепрыгивает и выходит в мертвую зону к левому плечу второго вращающего. |
| **Белка в колесе** | Двое вращают скакалку, а третий выполняет прыжки на двух ногах. |

**Раздел 4. Дабл Датч (Пара вращающих две длинные скакалки)** Упражнения выполняются на месте. Расстояние между обучающимися:интервал 2,5 метра, дистанция 0,5 метра. Две скакалки (длина каждой 3,5 метра)

Таблица 4. Вращающие две скакалки

|  |  |
| --- | --- |
| **Название** |  **Учебно-методические указания** |
| Винты самолета | Основное вращение. Поочередное вращение двух длинных (3,5 метра) скакалок. Правой рукой вращение осуществляется против часовой стрелки, а левой рукой по часовой стрелки, образуя между вращающими овал. |
| Большой палец к носу | Основное вращение (Винты самолёта) с касание большим пальцем носа (в момент, когда рука описывает круг вверху). |
| Старт | Начало вращения: одна рука скрестно + вращение ей и +вращение другой за ней. |
| На коленях | Основное вращение (Винты самолёта) + один участник становится на колени и встает, образуемый овал скакалками остаётся неизменным. |
| Тяни-толкай | Основное вращение (Винты самолёта). Один двигается спиной вперед другой лицом, смена. |
| Часы | Основное вращение (Винты самолёта). Движение вращающих по часовой стрелке. |
| Приставной шаг | Основное вращение (Винты самолёта). Один двигается правым боком, приставным шагом, другой левым, смена |

 **Раздел 5. Дабл Датч (Скиппер)**

Прыжки выполняются на месте. Расстояние между занимающимися: интервал 2,5 метра, дистанция 0,5 метра. Две скакалки (длина каждой 3,5 метра)

 Таблица 5. Прыжки через две длинные скакалки

|  |  |
| --- | --- |
| **Название** | **Учебно-методические рекомендации** |
| Пассажир | Основное вращение (Винты самолёта). Прыжки на двух ногах через вращающиеся две длинные верёвки поочередно. |
| Четное число | Основное вращение (Винты самолёта). Скиппер выполняет вход (касание пола ближайшей скакалки к скипперу)+выполнить 2,4, или 6 прыжков+выход по прямой к правому плечу второго вращающего (мертвую зону). |
| Не четное число | Основное вращение ( Винты самолета). Скиппер выполняет вход (касание пола ближайшей скакалки к скипперу) + выполнить 3,5или 7 прыжков + выход по диагонали к левому плечу второго вращающего (мертвую зону) |

 **2. "Базовый уровень".** Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы. Обязательное выполнение упражнений стартового уровня.

**Раздел 1. Базовые упражнения с одиночной скакалкой**

Прыжки выполняются на месте. Расстояние между занимающимися: интервал 1,5 метра, дистанция 2 метра.

 Таблица 6. Базовые упражнения с одиночной скакалкой

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Crooger/Leg****Over** | Манипуляция | Крендель. В момент прыжка одноименная рука находится под коленом одноименной ноги. Прыжки на одной ноге (вращение скакалки вперед) |
| **Awesome****Annie** | Манипуляция | Безумная Энни. Прыжки поочередно меняя Toad (крест под ногой) – Crooger (крендель). |
| **Rump Jump** | Манипуляция | Прыжки на попе. |
| **Crooger****Inverse** | Манипуляция | Чайник. При прыжке левая рука с внешней стороны под колено правой ноги, затем в крест |
| **Double Under****Side Cross** | Манипуляция | Двойной матадор. За один прыжок сделать вращение сбоку +войтив крест  |
| **Marley** | Манипуляция | Крендель с поворотом на 180 градусов, вращение сбоку, поворот на 180 градусов +вход в крест |
| **Backwards****Double Under** | Манипуляция | Двойной прыжок с вращением скакалки назад. |
| **Cross to****Cross Floater** | Броски (намотки) | Крест, нижняя рука проводит бросок одной ручки, переходит в разряд сверху ловит и прыжок. |
| **Double Under****Side Open** | Мультипрыжки | Двойной прыжок. В момент одного прыжка выполнить вращение сбоку и простой руки в стороны. |
| **Backwards****EB** | Манипуляция | Инверсия с вращением скакалки назад |
| **Toad Inverse** | Манипуляция | Чайник. При прыжке левая рука с внешней стороны под левое колено, правая рука сверху на бедро скрестно |
| **BC Turn** | Манипуляция | Поворот на 180 градусов, правая(левая) рука под правым (левым) коленом, прыжок на одной ноге, поворот на ней на 180 градусов + прыжок руки в стороны |
| **Double Under****Cross Cross** | Мультипрыжки | Двойной прыжок. Два вращения в кресте за один прыжок |
| **Snake** | Броски (намотки) | Прыжок, сбоку обвести себя скакалкой, бросить одну ручку, руки которая на уровне пояса, обвести в полете скалку вокруг себя, далее поймать |
| **Leg Wrap****Release** | Броски (намотки) | Связка. Намотка на ногу стоящую скрестно чуть сзади, бросок одной ручки скакалки +добавить бросок ногой +поймать +прыжок |
| **Snake 180** | Броски (намотки) | Змея. Связка. Бросок одной ручки сбоку поворот на 180 градусов + поймать ручку далее прыжок |

**3. "Продвинутый уровень"**. Предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно- тематического направления программы. Также предполагает углубленное изучение содержания программы и доступ к околопрофессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

 **Раздел 1. Базовые упражнения с одиночной скакалкой**

Прыжки выполняются на месте. Расстояние между обучающимися: интервал 1,5 метра, дистанция 2 метра.

 Таблица 7. Базовые упражнения с одиночной скакалкой

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Английское название | Типы прыжков | Описание |
| **Snake 180** | Броски (намотки) | Змея. Связка. Бросок одной ручки сбоку поворот на 180 градусов+ поймать ручку. Далее прыжок |
| **Toad Double****Under** | Манипуляция | Связка. Крест под ногой +выход простой двойной. |
| **Crooger****Wrap** | Манипуляция | Связка. Крендель +ногу в сторону намотка +ногу в исходную размотка сбоку +сбоку +выход прыжок руки в стороны. |
| **Crooger****Wrap****Inverse** | Манипуляция | Связка. Без перевода. Смотрите видео. |
| **Toad Wrap** | Манипуляция | Связка. Крест под ногой +вторая намотка на ногу +размотка сбоку + крендель +выход в крест. |
| **AS to CL** | Манипуляция | Связка. Табурет +стул. |
| **Frog/Donkey****Kick** | Силовын | Прыжок лягушонка. Из стойки на руках выполнить прыжок с один вращением скакалки |
| **T Toad** | Манипуляция | Связка. Матадор в крест под ногой |
| **Full Twist** | Манипуляция | Двойной прыжок. Прыжок с поворотом на 360 градусов с первым вращением сбоку и вторым руки в стороны |
| **One Handle****Release 180** | Броски (намотки) | Прыжок с поворотом на 180 градусов с броском одной ручки, далее поймать и прыгнуть руки в стороны |
| **T Toad****Inverse** | Манипуляция | Связка. Матадор + чайник |
| **Double****Under AS** | Мультипрыжки | Двойной прыжок. Первое вращение под коленями + руки в стороны |
| **Double****Under****Switch Cross** | Манипуляция | Двойной прыжок крест на крест |
| **Full Twist****Cross** | Мальтипрыжки | Двойной прыжок с поворотом на 180градусов и вход в крест |
| **Pushup** | Силовые | Прыжок из упора лежа с прохождением скакалки под ногами при приземлении на ноги |
| **Triple Under****Side Side****Open** | Мультипрыжки | Бабочка. За один прыжок вращение скакалки справ, слева сбоку от тела т вход руки в стороны |
| **EB to Cross****Floater** | силовые | Инверсия. Броска ручки, которая находится за спиной перенос руки перед собой + прыжок в крест |
| **KN** | Манипуляция | Крест под ногой, но рука сверху не на бедро скрестно, а за голову |
| **Triple Under** | Мультипрыжки | Тройной прыжок. Руки в стороны за один прыжок выполнить три оборота скакалки под ногами |
| **Caboose** | Манипуляция | Крабик. Ноги врозь, скакалка между ног скрестно + руки разноимённые под колени +прыжок. |
| **Double****Under EB** | Мультипрыжки | Двойной прыжок инверсия. За один прыжок вращение сбоку от тела + инверсия |
| **Elephant** | Манипуляция | Слон. Прыжок обе руки скрестно под коленом одной ноги +прыжок на одной ноге |
| **Triple Under****Side Open****Open** | Мультипрыжки | Тройной прыжок. За один прыжок вращение сбоку тела + руки в стороны и два вращения под ногами |
| **CL** | Манипуляция | Стул. Прыжки с наклоном вперед, одна рука под коленями, другая рука за спиной (руки скрестно) |
| **TS** | Манипуляция | Крест за спиной. Во время прыжка руки выполняют скрещивание за спиной на пояснице, после прыжка, разводятся в стороны. |
| **AS** | Манипуляция | Табурет. Прыжок наклонившись вперед, руки скрестно под коленями |
| **AS to CL** | Манипуляция | Табурет + стул. |
| **AS to TS** | Манипуляция | Табурет + крест заспиной |

Список литературы

1. Бойко В.В. Инновационные подходы и их применение в роуп-скиппинге (научная статья) Электронный Режим доступа:

http://www.nauka2020.ru/MKN\_7(32)2019.pdf. – ISSN 2413-6379. Наука-2020: Физическая культура и спорт: наука, практика, образование: материалы Международной научно-практической конференции 14-15 июня 2019 г. Орел /

МАБИВ – Орел, 2019. – № 7(32). – стр. 215-222.;

2. Бойко В.В. Комплексная методика занятия скиппингом со студентами (научная статья) Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма. Сборник материалов II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием/ под ред. А.А. Клетнева. - Нижневартовск.

Нижн. гос. гум. универ., 2012. С.47-53.

3. Бойко В.В. Методика обучения роуп-скиппингу (Дабл Датч) (учебно-

методическое пособие) Орел: ≪ОГУ≫, 2017. – 48 стр.;

4. Бойко В.В. Начальная подготовка в роуп-скиппинге (учебно-

методическое пособие) Орел: ≪ОГУ≫, 2017. -98 стр. ;

5. Глейберман, А.Н. Упражнения со скакалкой // А.Н. Лепецкин // Физкультура и Спорт, 2007.- 234 стр.;

6. Лепешкин, В.А. «Скакалка всегда в моде // В.А. Лепецкин // Физкультура в школе, 2003г. - №3;

7. Петров, В. Скиппинг- новая форма физических упражнений // В.Петров // Спорт в школе. -2005. № 1 (январь). с.38-39.;

 Приложение 1

**Последовательность изучения прыжков с короткой скакалкой**

*1. Круги скакалкой (восьмерка) без прыжков.*

Это упражнение хорошо делать в перерыве между другими – так как позволяет заниматься без остановки в течение всего занятия. Оно не позволит остывать мышцам. Это позволяет снизить сердечный ритм и разнообразить занятие. Возьмите рукоятки в правую или левую руку и начните одновременно круговые вращения скакалкой сначала с правого бока, после чего попробуйте описывать ею «восьмерку», круг, вращая скакалкой то слева, то справа (сбоку от туловища). Добавьте к круговому вращению скакалкой еще приставной шаг ногами. Это упражнение позволяет привыкнуть к скакалке, а также разогреет мышцы. Такой вид деятельности со скакалкой называется «активный отдых».

Следующий этап. Круги скакалкой и одновременное подпрыгивание. Не замедляйте темп кругового вращения скакалкой.

Переложите обе рукоятки в левую (правую) руку и продолжите упражнение. Затем возьмите скакалку обеими руками и повторите все круговые вращения еще раз.

**Описание базовых прыжков через одиночную скакалку.**

***1.* «Прыжок – скакалка сбоку».** Прыжки с вращением скакалки сбоку сложенной вдвое

(правая рука, потом переложить в левую).

***2.* «Носки вверх».** Зацеп носками. Махнуть скакалкой вперед, поднять носки вверх. Поймать скакалку. Выполнить перекат на носки, вернуть скакалку в исходное положение. Выполнять сначала медленно, затем постепенно увеличивать темп.

***3.* «Прыгай».** Одиночное перепрыгивание (скакалка сзади). Махнуть скакалкой вперед и

когда она окажется внизу перепрыгнуть через нее. Прыжок не высокий 2 см от пола, только для того чтобы прошла скакалка под ногами. Приземляться на носки. Выполнять сначала медленно, затем постепенно увеличивать темп.

***4.* «Оловянный солдатик»** Классический базовый прыжок на двух ногах на месте (вращение вперед).

И.п. – сомкнутая стойка, ребенок начинает вращать скакалку вперед вниз, сзади вверх. Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, ребенок перепрыгивает через нее двумя ногами. Скакалка оказывается сзади, что засчитывается за один прыжок.

***5.* «Колокол»** Классический базовый прыжок на двух ногах вперед-назад (вращение вперед).

И.п. – сомкнутая стойка, ребенок начинает вращать скакалку вперед вниз, сзади вверх. Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, ребенок перепрыгивает через нее двумя ногами вперед. При повторном крайнем нижнем положении скакалки ребенок перепрыгивает через нее двумя ногами, но назад.

***6. «*Лыжник»** Классический базовый прыжок на двух ногах вправо-влево (вращение вперед).

 И.п. – сомкнутая стойка, ребенок начинает вращать скакалку вперед вниз, сзади вверх, Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, ребенок перепрыгивает через нее двумя ногами вправо. При повторном крайнем нижнем положении скакалки ребенок перепрыгивает через нее двумя ногами, но влево.

 ***7. «На лошади»*** *Классический базовый прыжок ноги - врозь (вращение вперед).*

 И.п. – сомкнутая стойка, ребенок начинает вращать скакалку вперед вниз, сзади вверх. Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, ребенок перепрыгивает через нее двумя ногами вместе. При повторном крайнем нижнем положении скакалки ребенок перепрыгивает через нее ноги врозь.

 ***8. «Ножницы»*** *Классический базовый прыжок выпад ножницы (вращение вперед).*

 И.п. – сомкнутая стойка, ребенок начинает вращать скакалку перед вниз, сзади вверх. Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, ребенок перепрыгивает через нее правая нога вперед - левая назад. При повторном крайнем нижнем положении скакалки ребенок перепрыгивает через нее левая нога вперед – правая назад. При приземление, ноги ставятся как при выпаде, а в воздухе, происходит смена положения ног.

 ***9.* «Сверкающие пятки»** Классический базовый прыжок бег на месте (вращение вперед).

И.п. – сомкнутая стойка, ребенок начинает вращать скакалку перед вниз, сзади вверх. Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, ребенок перепрыгивает через нее на правой ноге, левой ногой одновременно выполняет захлест голени назад вперед. При повторном крайнем нижнем положении скакалки ребенок перепрыгивает через нее на левой ноге, правой ногой одновременно выполняет захлест голени назад. Просто бежим на месте и вращаем скакалку.

 ***10.* «Казачок»** («боксер») Классический базовый прыжок (вращение вперед).

 И.п. – сомкнутая стойка, ребенок начинает вращать скакалку вперед вниз, сзади вверх. Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, ребенок перепрыгивает через нее на правой ноге, левая нога одновременно ставится чуть впереди на пятку. При повторном крайнем нижнем положении скакалки ребенок перепрыгивает через нее на левой ноге, правая нога ставится на пятку.

***11.* «Переступание»** Классический базовый прыжок 1+2 (вращение вперед).

И.п. – сомкнутая стойка, ребенок начинает вращать скакалку вперед вниз, сзади вверх. Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, ребенок перепрыгивает через нее на правой ноге с последующим касанием левой ноги, перенеся вес тела на правую ногу. При повторном крайнем нижнем положении скакалки ребенок перепрыгивает через нее на левой ноге с последующим касанием правой ноги, перенеся вес тела на левую ногу.

 ***12. «Крест»*** *Классический базовый прыжок руки скрестно (вращение вперед).*

И.п. – сомкнутая стойка, ребенок начинает вращать скакалку сзади вверх. Когда скакалка

движется сверху вперед и вниз ребенок делает руки скрестно. Внизу скакалка продолжает

движение назад, и когда она оказывается в крайнем нижнем положении, ребенок перепрыгивает через нее двумя ногами. Далее скакалка продолжает движение вверх. Когда скакалка движется сверху вперед, ребенок выводит руки из положения скрестно, после чего скакалка продолжает движение вниз. Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, ребенок перепрыгивает через нее. Далее ребенок продолжает прыжки, чередуя руки скрестно плюс один классический. Не поднимать руки вверх при скрещивании, держать их на уровне бедер. Не менять темп вращения скакалки.

 ***13. «Х»*** *Классический базовый прыжок ноги врозь - скрестно (вращение вперед).*

И.п. – сомкнутая стойка, ребенок начинает вращать скакалку вперед вниз, сзади вверх. Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, ребенок перепрыгивает через нее ноги врозь. При повторном крайнем нижнем положении скакалки ребенок перепрыгивает через нее ноги скрестно.

***14. «Часики»*** *Классический базовый прыжок ноги поочередно: правая вперед – левая назад (вращение вперед).*

И.п. – сомкнутая стойка, ребенок начинает вращать скакалку вперед вниз, сзади вверх. Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, ребенок перепрыгивает через нее - правая нога выносится вперед. При повторном крайнем нижнем положении скакалки ребенок перепрыгивает через нее: правая нога приземляется в и.п., а левая одновременно уходит назад.

 ***15. « Колено высоко»*** *Классический базовый прыжок бег на месте (вращение вперед).*

И.п. – сомкнутая стойка, ребенок начинает вращать скакалку вперед вниз, сзади вверх. Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, ребенок перепрыгивает через нее на правой ноге, левой ногой одновременно выполняет подъем колена вперед вверх. При повторном крайнем нижнем положении скакалки ребенок перепрыгивает через нее на левой ноге, правой ногой одновременно выполняет подъем колена вперед вверх. Просто бежим на месте и вращаем скакалку.

***16. «V»*** *Классический базовый прыжок на двух ногах вправо – вперед, влево - вперед (вращение*

*вперед).*

И.п. – сомкнутая стойка, ребенок начинает вращать скакалку вперед вниз, сзади вверх, Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, ребенок перепрыгивает через нее двумя ногами вправо - вперед. При повторном крайнем нижнем положении скакалки ребенок перепрыгивает через нее двумя ногами, в исходное положение. При третьем крайнем нижнем положении скакалки ребенок перепрыгивает через нее двумя ногами, влево – вперед. При четвёртом крайнем нижнем положении скакалки ребенок перепрыгивает через нее двумя ногами в исходное положение.

***17. «Маятник»*** *Классический базовый прыжок на одной ноге, вторая вправо – в сторону, (вращение вперед).*

 И.п. – сомкнутая стойка, ребенок начинает вращать скакалку вперед вниз, сзади вверх, Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, ребенок перепрыгивает через нее на правой ноге, а левая нога в сторону, не касаясь пола. При повторном крайнем нижнем положении скакалки ребенок перепрыгивает через нее – на левой ноге – правая немного в сторону не касаясь ею пола и т.д.

 ***18. « Балерина»*** *Классический базовый прыжок (вращение вперед).*

И.п. – сомкнутая стойка, ребенок начинает вращать скакалку вперед вниз, сзади вверх, Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, ребенок перепрыгивает через нее на правой ноге – левая нога вперед на носок. При повторном крайнем нижнем положении скакалки ребенок перепрыгивает через нее – на правой ноге – левая нога в сторону на носок. При третьем крайнем нижнем положении скакалки ребенок перепрыгивает через нее – на правой ноге – левая нога на носок – назад. То же самое в другую сторону.

***19. «Поворот на 180o»*** *Классический базовый прыжок (вращение вперед - назад).*

И.п. – сомкнутая стойка, ребенок начинает вращать скакалку вперед вниз, сзади вверх, Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, ребенок перепрыгивает через нее на двух ногах. Сразу после прыжка выполняется поворот туловища с проносом веревки сбоку (правый или левый). Ребенок осуществляет вращение скакалки назад и прыжок на двух ногах.

***20. «Каратист»(КИК)*** *Классический базовый прыжок (вращение вперед - назад).*

И.п. – сомкнутая стойка, ребенок начинает вращать скакалку вперед вниз, сзади вверх, Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, ребенок перепрыгивает через нее на правой ноге - одновременно выносит левую ногу вперед, как будто выполняет удар ногой. При повторном крайнем нижнем положении скакалки ребенок перепрыгивает через нее – на двух ногах. При последующем вращении меняется ударная нога.

***21. «Цапля»*** *Классический базовый прыжок ноги - врозь захлест в сторону (вращение вперед).*

 И.п. – ноги врозь, ребенок начинает вращать скакалку вперед вниз, сзади вверх. Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, ребенок перепрыгивает через нее на левой ноге – одновременно правая нога выполняет захлест в сторону левой ягодице. При повторном крайнем нижнем положении скакалки ребенок перепрыгивает через нее на правой ноге – одновременно левая нога выполняет захлест в сторону правой ягодице.

 ***22. «Канкан»*** *Классический базовый прыжок на месте (вращение вперед).*

И.п. – сомкнутая стойка, ребенок начинает вращать скакалку вперед вниз, сзади вверх. Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, ребенок перепрыгивает через нее на правой ноге, левой ногой одновременно выполняет подъем колена вперед вверх. При повторном крайнем нижнем положении скакалки ребенок перепрыгивает через нее на правой ноге, левую ногу одновременно выносит вперед и вверх. То же самое другой ногой.

***23. «Мячик»*** *Классический базовый прыжок на месте (вращение вперед).*

И.п. – сомкнутая стойка, сидя на корточках. Ребенок начинает вращать скакалку вперед вниз, сзади вверх. Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, ребенок перепрыгивает через нее двумя ногами. Скакалка оказывается сзади, что засчитывается за один прыжок.

***24. «Твист»*** *Классический базовый прыжок на месте (вращение вперед).*

И.п. – сомкнутая стойка. Ребенок начинает вращать скакалку вперед вниз, сзади вверх. Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, ребенок перепрыгивает через нее двумя ногами с поворотом туловища вправо. При повторном крайнем нижнем положении скакалки ребенок перепрыгивает через нее двумя ногами в исходное положение. При третьем крайнем нижнем положении скакалки ребенок перепрыгивает через нее двумя ногами с поворотом туловища влево и т.д.

**Внимание!** Все прыжки от 1 до 24 можно выполнять, вращая скакалку назад.

 Приложение 2

**Игры со скакалкой**

**1. ШНУРОЧЕК**

*Оборудование.*

Длинная скакалка.

*Действия.* Каждый участник команды должен продеть скакалку через один предмет своей одежды. Как только конец скакалки (хвост) будет освобожден (покинет одежду последнего участника), конкурссчитается выполненным.

**2. НИТЬ АРИАДНЫ**

*Оборудование.*

Скакалки 10-12 штук, Длинная скакалка длина от 3,5-4 метров.

Между нескольких деревьев натягивается зигзагообразно скакалки без перехлестов. Первый участник –«Ясон – проводник» держит четырехметровую веревку, завязав ее скакалке остальные участники команды становятся за ним и берутся рукой за веревку.

*Действия.*

Пройти по лабиринту Минотавра и провести всех участников, если участник бросает веревку он не может двигаться дальше и выбывает.

**3. ПАУЧОК**

*Оборудование.*

10 скакалок, из которых выкладывается «тропинка». Длинная скакалка (веревка), из которой делается петля.

*Действия.*

Вся команда находится внутри петли (держат веревку руками на уровне пояса) Задача пройти всей команде вместе по тропинке до линии финиша.

**4. МЯГКИЙ ОБРУЧ**

*Оборудование.*

Петля из скакалки, завязанная узлом.

*Действия.*

Встать в круг, надеть петлю на руку, взяться за руки. Не разрывая рук пролезть в петлю (обруч) по очереди каждому участнику, передавая петлю (обруч) друг другу. Петля (обруч) должна вернуться к первому участнику. Помогать пальцами, ртом запрещается.

**5. МИННОЕ ПОЛЕ**

*Оборудование.*

9 скакалок. Карточка со схемой минного поля. Из скакалок на земле выкладывается девять квадратов.

*Действия.*

Один участник команды стоит на другой стороне минного поля. Остальные на старте. Каждый участник начинает движение по очереди. Первый встает в квадрат. Если он встал в квадрат, где на схеме нарисована мина. Ему говорят бум. И он выходит. Следующий, выполняет то же самое. Но при этом он должен был следить, в каком квадрате бомба, чтобы туда не наступить снова. Если нет, то ему показывают большой палец руки вверх. Как только один из игроков перейдет на другую сторону. Остальные могут пройти по той же дороге. Если конечно, они были внимательными.

**6. ЗМЕЙКА**

*Оборудование.*

Веревка диаметр 10 мм и длина 5-10 м. скакалки 6 -8 штук. Веревка натягивается между двух деревьев на высоте 1 метр. Через каждые 60-80 см вертикально на веревку вешают скакалки.

*Действия.*

Каждый участник команды должен пройти змейкой, входя в воротца и не задеть их от одного дерева до другого и обратно.

**7. КОКОН**

*Оборудование.*

Веревка диаметр 10 мм и длина 10-30 м. Один конец веревки привязывается к опоре. Команда натягивает веревку, чтобы она не касалась земли.

*Действия.*

Вся команда должна вращаясь, обмотаться веревкой (кокон) дойти до опоры, а потом размотаться. Веревка земли касаться не должна.

 **8. ЗМЕЙКА**

*Оборудование.*

Скакалка на пару.

*Действия.*

Один из партнеров выполняет «змейку» скакалкой, другой должен поймать ее свободный конец.

**9. ЛОШАДКИ**

*Оборудование.*

Скакалка на пару.

*Действия.*

Дошкольники с удовольствием играют в «лошадки». первый бежит и держит натянутую скакалку, отведя руки назад, второй «правит» партнером.

**10. ОКНО**

*Оборудование.*

Скакалка на пару.

*Действия.*

Один из партнеров держит натянутую скакалку над головой и наклоняет туловище в сторону, другой пытается пролезть через образованное скакалкой отверстие, не задев ее.

**11. АВТОМАТИЧЕСКИЕ ВОРОТА**

*Оборудование.*

Две длинные скакалки.

*Действия.*

Двое стоят лицом друг к другу и обеими руками держат скакалку, поочередно приближаясь или удаляясь друг от друга. Остальные пытаются в удобный момент перепрыгнуть через скакалку с разбега.

**12. ПЕЩЕРА**

*Оборудование.*

Несколько длинных скакалок.

*Действия.*

Двое стоят лицом друг к другу с натянутыми скакалками, остальные по очереди перепрыгивают через первую скакалку и пробегают под второй. «Пещера» делается то уже, то шире. Скакалки держат одновременно несколько пар. Упражнение выполняется как предыдущее.

**13. САЛОЧКИ В ПАРАХ**

*Оборудование.*

Скакалка на пару.

*Действия.*

Пары, держа разные концы сложенной вдвое скакалки, играют в «салочки».

**14. ПО ВОЛНАМ**

*Оборудование.*

Скакалка на пару.

*Действия.*

Пары, держа разные концы скакалки, движутся вперед, первая пара натягивает скакалку, остальные либо перепрыгивают через нее, либо проползают под ней.

**15. ЦЕПОЧКА**

*Оборудование.*

Скакалки по количеству детей.

*Действия.*

Бег в «цепочке». Каждый держит одной рукой конец своей скакалки, а другой скакалку партнера (варианты: бег по кругу, с преодолением препятствий).

**16. ИЗВИЛИСТАЯ ДОРОЖКА**

*Оборудование.*

Скакалки по количеству детей.

*Действия.*

Скакалки лежат на полу на расстоянии примерно 3 м друг от друга. Участники пробегают

*«змейкой»* между ними, перекатывают мяч или прыгают через скакалку, вращая ее вперед или назад.

**17. ПРЫГ-СКОК**

*Оборудование.*

Несколько скакалок.

*Действия.*

Соревнующиеся прыгают через одну или две лежащие на полу скакалки с подскоками и без них, на одной ноге и т. п.

**18. ПЕРЕШАГИВАНИЕ**

*Оборудование.*

Скакалка на пару.

*Действия.*

Соревнующиеся построены в две колонны, первые перешагивают через сложенные вдвое скакалки и передают их следующему участнику.

**19. УДОЧКА**

*Оборудование.*

Скакалка с мешочком на конце.

*Действия.*

Все стоят по кругу, один из участников стоит в центре и вращает скакалку — остальные

перепрыгивают через нее. Тот, кто задевает скакалку, выходит на середину водить. То же в приседе или упоре лежа.

**20. ЛЕБЕДЬ, РАК И ЩУКА**

*Оборудование.*

Две длинные веревочные скакалки диаметром 10 мм и длиной не менее 4 м.

*Действия.*

Борьба вчетвером. Две скакалки перекрещены посередине, четверо соревнующихся по сигналу берутся за концы и перетягивают скакалку каждый на свою сторону, пытаясь свободной рукой достать предмет (кеглю, мяч), лежащий в 2 м от них.

**21. СТЕНКА НА СТЕНКУ**

*Оборудование.*

Скакалки по количеству участников.

*Действия.*

Борьба в коридоре. Две команды стоят в шеренгах друг против друга, скакалки попарно

перекрещены — по знаку команды стараются перетянуть скакалки на свою сторону.

**22. ПЕРЕТЯЖКИ**

*Оборудование.*

Скакалки по количеству участников.

*Действия.*

Игра со связанной скакалкой. Участники стоят правым боком к центру и держат скакалку в правой руке — по знаку все стараются достать предмет - (кегля, мяч и проч.), лежащий от каждого на расстоянии около 2 м. То же, но стоя внутри круга спиной к центру, скакалка натянута на поясе.

**23. ДЕСЯТКИ**

*Оборудование.*

Скакалка на каждого участника либо одна.

*Действия.*

Для игры нужна только одна скакалка. Вся игра заключается в последовательном выполнении упражнений со скакалкой. Каждое упражнение выполняется от 1 до 10 раз - в зависимости от сложности. Причем начинаем игру с 10 прыжков и постепенно приходим к одному последнему - победному прыжку.

Один игрок начинает прыгать, если где-то сбивается или не выполняет - ход переходит к

следующему. Победителем считается тот, кто первым выполнил все упражнения. В эту игру можно играть и в одиночку - просто тренировать свое умение прыгать со скакалкой.

**Примерные упражнения:**

**10 раз** - прыгаем через скакалку самым обычным способом, двумя ногами одновременно,

скакалку крутим вперед;

**9 раз** - прыгаем через скакалку на одной ноге, но меняем ноги - то правая, то левая -

получается своеобразный «бег» через скакалку;

**8 раз** - прыгаем через скакалку на правой ноге;

**7 раз** - прыгаем через скакалку на левой ноге;

**6 раз** - прыгаем через скакалку обычным способом, но скакалку теперь крутим назад;

**5 раз** - прыгаем через скакалку «бегом» (так же как 9-ки), но скакалку крутим назад;

**4 раза** - скакалку крутим вперед. Прыгаем один раз как обычно, один раз перекрещивая руки,

снова как обычно, снова перекрещивая;

**3 раза** - сложили ноги крестиком, прыгаем через скакалку вперед;

**2 раза** - на правой ноге прыгаем, скакалку крутим назад;

**1 раз** - нужно было подпрыгнуть и при этом прокрутить скакалку вперед два раза. Это был верх нашего мастерства.

Кто первый выполнил последнее упражнение - тот и победил.