

План-конспект занятия по общей физической культуре
«Прыжки через скакалку»

Класс: 1-11(ОФП. Катери синто рю)

Раздел урока: Гимнастика

Тема урока: Прыжки через скакалку.

Цели урока:

1. Развитие скоростно-силовых качеств и прыгучести у обучающихся.
2. Повышение мотивации учащихся к занятиям со скакалкой.
3. Воспитание чувства коллективизма, взаимовыручки, инициативности.

Задачи урока:

1. Развить координационные и кондиционные способности;
1. Совершенствовать технику прыжков со скакалкой.
2. Усвоить теоретические знания о влиянии прыжковых упражнений на организм человека.

Инвентарь: скакалки малые (по количеству обучающихся), длинная скакалка.

Части урока	Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводная часть	1. Построение.	2 мин	Обратить внимание на спортивную форму, соблюдение дисциплины, дополнительные вопросы и пояснения
	<p>2. Комплекс ОРУ со скакалкой.</p> <p>1. и.п.- скакалка сложенная вдвое за головой 1-2 - встать на носки скакалка вверх 3-4 - и.п.</p> <p>2. и.п.- стоя на скакалке, концы ее в согнутых руках 1 - выпад левой, руки в стороны 2-3 - пружинящие сгибание левой ноги 4 - и.п. 5-8 - то же с правой.</p> <p>3. и.п.- концы вдвое сложенной скакалки в двух руках сзади 1-3 - три пружинящих наклона согнувшись отводя скакалку вверх 4- и.п. 5-7 - три пружинящих наклона назад, 8 - и.п.</p> <p>4. и.п.- руки вверх со скакалкой сложенной вчетверо. 1-2 - поворот туловища влево сгибая руки скакалка за голову. 3-4 - и.п. 5-8 - то же вправо</p>	8-10 мин	Обращать внимание на равнение и осанку, соблюдение интервала при выполнении упражнений, синхронность выполнения упражнений, соблюдать технику безопасности.

	<p>5. и.п. скакалка сзади под пяткой левой ноги</p> <p>1-3 - переднее равновесие на правой с помощью скакалки</p> <p>4- и.п</p> <p>5-7 - переднее равновесие на левой</p> <p>8- и.п</p> <p>6. и.п.- сед руки со сложенной вчетверо скакалкой вверх</p> <p>1-2 - наклон вперед, касаясь пола за носками</p> <p>3-4 - и.п.</p> <p>7. и.п. - сед руки со сложенной вчетверо скакалкой вверх</p> <p>1-2 - сгибаю ноги перемах двумя через скакалку, сед скакалка под ногами</p> <p>3-4 - перемахом назад и.п.</p> <p>8. и.п.- лежа на спине, скакалка за головой сложенная вдвое</p> <p>1-2 - наклон вперед касаясь скакалкой носков</p> <p>3-4 - и.п.</p>		
<p>Основная часть</p>	<p>1. Рассказ о скипинге (о влиянии прыжков через скакалку на организм)</p> <p>- А, сейчас, мы познакомимся с одним видом спорта, с очень интересным названием. Вы, обязательно, удивитесь! Об этом вас познакомит _____.</p>	<p>5 мин.</p>	

	<p>- Ребята, будете заниматься скипингом?</p> <p>- Назовите виды спорта, где применяется скакалка, как разминка</p>		<p>Беседа освобожденного обучающегося о скипинге:</p> <p>- Вы, когда-нибудь слышали такое слово «Скипинг»?</p> <p>Скипинг - очень доступный и полезный гимнастический снаряд. Скипинг, как вид спорта, приобрел популярность в конце прошлого столетия. Это просто-напросто прыжки со скакалкой. Удивились? Ведь в переводе «skipping» –с английского «скип» означает прыгать, подпрыгивать. А для чего им заниматься? Какая польза от прыгания на скакалке?</p> <p>Прыжки со скакалкой оказывают положительное воздействие на весь организм ребёнка. При их выполнении усиливается кровообращение и дыхание, развиваются мышцы ног, рук, живота и всего туловища, укрепляются связки и суставы нижних конечностей, развивают чувство ритма и координацию движений, служат профилактикой плоскостопия, способствуют формированию правильной осанки. Большое значение имеют прыжки для развития у детей прыгучести, подвижности, ловкости, смелости, выносливости.</p> <p>Опрос уч-ся</p> <p>Называют виды спорта:</p> <p>- Бокс, баскетбол, футбол...</p>
	<p>2. Действия со скакалками;</p> <p>- Существует много различных упражнений со скакалкой, и некоторые из них мы постараемся выполнить сейчас:</p> <p>1. Вращение скакалки вперёд и прыжок на двух ногах через скакалку.</p>	8 мин.	Освоение техники прыжка со скакалкой на месте.

	<p>2. Прыжки на двух ногах через скакалку.</p> <p>3. Прыжки на одной ноге через скакалку.</p> <p>4. Прыжки с выбрасыванием одной ноги вперёд, другая сзади.</p> <p>5. Прыжки с поочерёдным подскоком с ноги на ногу с чередованием ноги.</p> <p>6. Прыжки с вращением скакалки назад, на двух ногах и с ноги на ногу.</p> <p>7. Прыжки с вращением скакалки вперёд, ноги скрестно.</p>		<p>Провести серии прыжков со скакалкой различными способами.</p> <p>Следить за осанкой, положением рук и ног</p>
	<p>1. Задание: придумать и показать различные виды прыжков. Скакалки (сложить вчетверо, сделать узел) и по ходу положить на место.</p>	9-10 мин.	<p>Совершенствование двигательных навыков, развитие координации.</p> <p>Соблюдение правил ТБ во время выполнения упражнений.</p>
Заключительная часть	<p>1. Построение. - Что нового узнали?</p> <p>- Чему вы научились на уроке?</p> <p>- Что получилось, что не получилось?</p> <p>1. Д/з</p>	6мин.	<p>Придумать новые способы прыжков со скакалкой. Выполнять комплекс прыжков со скакалкой.</p>

Дополнительные и справочные материалы <https://chelrope.ru/blog>