Дата: 05.04.2023р.

Урок:№80

Клас: 5-А,Б

Модуль: гімнастика

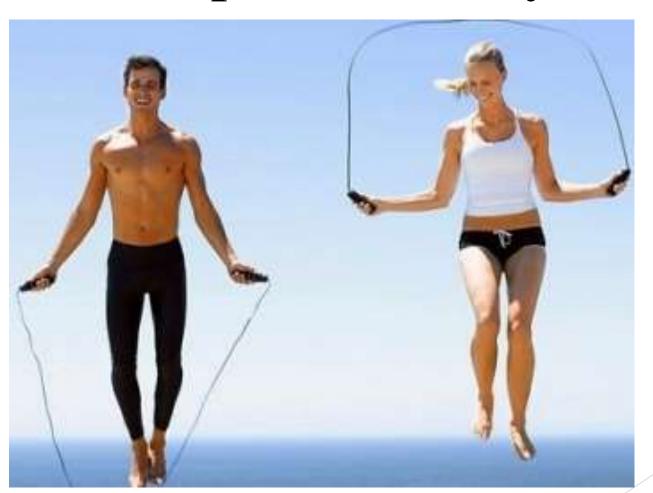
**Мета:** Формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних

вправ як одного з головних чинників здорового способу життя.

## Завдання уроку:

1. Методика навчання стрибкам через скакалку. Домашнє завдання: стрибки через скакалку.

# Методика навчання стрибкам через скакалку



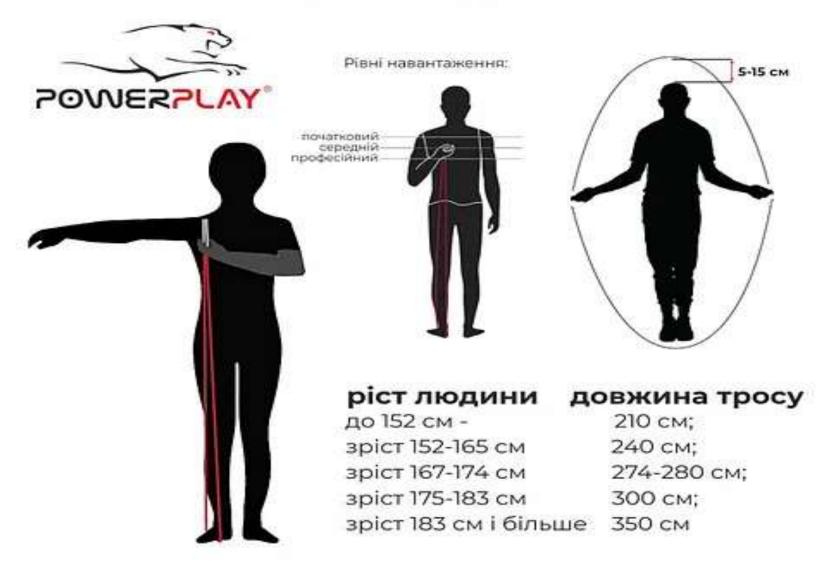
Стрибки через скакалку - вправа, яку виконували в школі ще наші мами і тата. І довгий час ця вправа залишалася незаслужено забутою. Але сьогодні, в століття популяризації здорового і спортивного способу життя, все змінилося, і стрибки на скакалці, або як зараз їх модно називати - скіппінг - отримали друге життя.

**Скіппінг** - це особливий вид фізичної діяльності людини, який складається зі стрибків з використанням специфічного інвентаря - скакалки.





#### Як правильно підібрати довжину скакалки:



\*дітям підбирайте скакалку мінімум до підборідка, необхідний додатковий простір

#### Методика навчання базовим стрибкам через скакалку

Стрибки зі скакалкою – це механічно складні рухи. Вони відмінно розвивають м'язову координацію. Щоб довго стрибати зі скакалкою, необхідна узгоджена

робота багатьох м'язів.

#### Підвідні вправи без скакалки:

а) злегка опускати і піднімати п'яти, не торкаючись ними підлоги, спочатку повільно, а потім швидше;





б) невеликі підскоки, звертаючи особливу увагу на роботу ніг (ноги не згинати);

## Підвідні вправи зі скакалкою:

а) обертати скакалку вперед однією рукою. (Тримаємо обидва кінці скакалки в одній руці і обертаємо її збоку від себе. Виконавши 20-25 обертань, поміняти руку і повторити вправу. Памятаємо про те, що обертати скакалку треба тільки рухом кисті);





б) стрибки з обертанням скакалки однією рукою. (Обертають скакалку в тому ж темпі, в якому виконуються стрибки. У момент удару скакалки об підлогу учень повинен бути в стрибку (не торкатися підлоги). 10 р

#### Підвідні вправи зі скакалкою:

в)обертаючи скакалку ззаду наперед, піднімаємо носки і випускаємо скакалку через піднімання пяток (повторити бр);





г) обертаючи скакалку ззаду наперед, перестрибуємо її двома ногами (скакалка лежить на підлозі біля носочків) (повторити бр.)

- д) обертаючи скакалку ззаду наперед, підстрибуємо вгору на 5-10см (повторити бр)
- е) виконати два стрибки через скакалку (повторити бр)

**Головне** - відразу почати стрибати правильно, це запорука подальших успіхів. Стрибки зі скакалкою можна вважати освоєними, якщо їх виконують технічно правильно 20 с, не збиваючись.

#### Методичні рекомендації:

- 1. Кінці скакалки необхідно тримати без натягування.
- 2. Обертання скакалки виконується кистями злегка зігнутих рук, лікті при цьому вільно опущені разом з передпліччями тільки підтримують рух.
- 3. Чим швидше обертається скакалка, тим інтенсивніше працюють кисті.
- 4. Щоб уповільнити рух скакалки, варто злегка розвести руки в боки.
- 5. Слідкувати за тим, щоб скакалка злегка торкалась підлоги, а рухи рук були рівномірними.
- 6. При виконанні стрибків тулуб слід тримати прямо. Зберігаючи правильну поставу, забезпечується правильне виконання техніки стрибків та вільне дихання. Заборонено затримувати дихання!
- 7. Необхідно легко та м'яко виконувати стрибки. Приземлення виконувати на носки, оскільки тверде приземлення призводить до струсу всього тіла та швидкого стомлення ніг.
- 8. Засвоївши стрибки на двох ногах з обертанням скакалки вперед і назад, можна перейти до виконання більш складних варіантів стрибків.

#### Висновок

Будь-якому організму необхідний здоровий спосіб життя, щоб тіло виглядало красивим. Саме здоров'я  $\epsilon$  основою для виконання повсякденних справ, а також і просто для насолоди життям.

Користь від скіппінгу визначається в тренуванні м'язів і позбавленні від зайвих кілограмів, а також у зміцненні системи зовнішнього дихання і різних органів та систем, особливо серцево-судинної. При цьому такий вид фізичних вправ підвищує рівень витривалості. Стрибки за допомогою скакалки розвивають стрибучість, при цьому надають тілу підтягнутість, особливо ніг, а фігуру роблять стрункішою і виразно привабливішою.

Маючи в руках скакалку можна не тільки подумати, а й фізично згадати веселе дитинство, в якому були присутні різні ігри, засновані на застосуванні скакалки.

# Відеоматеріал за посиланням:

стрибки через скакалку.

## Домашне завдання:

виконати стрибки через скакалку та надіслати відео в HUMAN