



ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ СО СКАКАЛКОЙ

Автор составитель
В.В. Бойко



1. АВТОМАТИЧЕСКИЕ ВОРОТА.

Инвентарь. 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.

2. БАБОЧКА.

Инвентарь. Палка, скакалка, поролоновая бабочка.

Действия. Водящий стоит в кругу играющих. На палке у него привязана скакалка (веревочка), а на конце прикреплена поролоновая бабочка. Водящий раскручивает скакалку над головой. Задача играющих, подпрыгнуть и коснуться бабочки рукой. Кто коснулся бабочки, ставится водящим.

3. ВОЛК И СЕМЕРО КОЗЛЯТ.

Инвентарь. Шнур, скакалки по числу участников.

Действия. На одной стороне площадки шнуром отгораживается «загон для козлят». На другой обозначается (например, обручем) домик волка. По бокам площадки раскладываются скакалки так, чтобы их было удобно быстро взять. Ребёнок – волк выходит на середину «лужайки» и говорит:

Я, голодный серый волк

Я, в козлятах знаю толк,

Выходите погулять,

С серым волком поиграть!

Козлята из «загона» отвечают:

Уходи ты, волк, домой,

Не хотим играть с тобой!

Волк уходит в свой домик.

Двое взрослых поднимают шнур, дети – козлята подлезают под шнур, выбегают на «лужайку», берут скакалки и прыгают либо любым способом, либо тем способом, который им предложит взрослый. Через некоторое время воспитатель говорит:

Хватит козы вам скакать

Пора травку пощипать.

Дети – козлята кладут скакалки на место, и начинают «гулять» по «лужку». Взрослый даёт команду: «Волк!». Ребёнок – волк выскакивает из домика и старается запятнать козлёнка. Дети – козлята убегают в «загон». Пойманного козлёнка волк уводит в свой домик. Игра повторяется.

Усложнение:

1) скакалки можно расположить так, чтобы козлятам пришлось преодолеть препятствие, прежде чем их взять (например, залезть невысоко на гимнастическую лестницу или перепрыгнуть через препятствие и т. д.);

2) волку, когда он говорит вначале игры свои слова, можно дать в руки либо мяч, либо ту же скакалку и тогда, он в такт словам, должен будет либо прыгать, либо отбивать или подбрасывать мяч; можно перед домиком волка обозначить «овраг», и тогда волк должен будет преодолеть препятствие, прежде чем попасть домой.

Рекомендации. Детей для игры надо брать столько, чтобы им хватило достаточно места при выполнении прыжков через скакалку.

4. ДЕВЯТЫЙ ВАЛ.

Инвентарь. Длинная скакалка.

Действия. Двое детей вращают длинную скакалку. Команда стоит в колонну по одному. Первый ребенок пробегает под вращающейся скакалкой так, чтобы не задеть. Обегает вращающего и берет за руку второго. Они в паре (держась за руки) пробегают под вращающейся скакалкой, обегают вращающего и берут третьего за руки и т.д. Как только вся команда пробежит под вращающей со скакалкой без зацепа за скакалку игра завершается.

5. ВОСЬМЁРКА.

Инвентарь. Длинная скакалка.

Действия. Два участника вращают скакалку, а третий участник перепрыгивает её, постоянно обегая вращающих, описывает восьмёрку. Так же это можно делать в парах. И тогда эта игра будет называться Кот и мышь (Том и Джери; ну, погоди!)

6. ГОНКИ СО СКАКАЛКАМИ.

Инвентарь. Скакалка на пару.

Действия. Прыгать через скакалку можно не только по одному, но и в парах. Добежать перепрыгивая одновременно в паре через скакалку 20-30 метров и обратно.

7. ДЕСЯТКИ.

Инвентарь. 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.

Рекомендации: если участники хорошо выполняют данные прыжки их можно заменить на новые или усложнить.

8. ДЛИННАЯ СКАКАЛКА.

Инвентарь. Длинная скакалка.

Действия. Ребенок и взрослый (или два взрослых или два ребенка) вращают длинную скакалку, а дети по очереди прыгают 10 раз на двух ногах.

Возможно вариации:

1. Через неподвижную, лежащую на полу скакалку: ходьба вдоль, по ней, перешагивания и прыжки (прямая, линия, змейка, зигзаг, геометрические фигуры, цифры, и другие придуманные детьми), стоя лицом, боком или спиной к ней.

2. Через неподвижную скакалку, но висющую на высоте 10— 15 см.

3. Прыжки вверх с касанием руками скакалки, подвешенной на высоте 20 см от вытянутой вверх руки ребенка.

4. Челночный бег от одной рукоятки до другой.

5. Прыжки толчком одной или двумя ногами через лежащую, а затем и висющую (неподвижно) скакалку.

6. Пробегание после нескольких вращений скакалки.
7. Пробегание боком и спиной вперед.
8. Пробегание после каждого вращения скакалки.
9. Пробегание потоком (один за другим) после определенного числа вращений.
10. Пробегание по внезапному сигналу.
11. Пробегание с различным положением рук (на поясе, за головой, за спиной, с хлопками, с поворотами).
12. Пробегание по двое (раздельно и держась за руки).
13. Пробегание через несколько скакалок, расположенных одна за другой.
14. Перепрыгивание через неподвижную скакалку на высоте 15— 20 см от пола: — с места толчком одной; — с шага и с разбега; — после определенного количества шагов; — те же упражнения толчком двумя ногами; — те же упражнения, но с поворотами и с хлопками; — те же упражнения вдвоем, втроем и т. д.
15. Перепрыгивание через качающуюся скакалку (подводящие упражнения к прыжкам через вращающуюся скакалку): — с шага или с разбега вперед, в сторону, назад; — вдвоем и втроем, взявшись за руки; — с поворотами; — то же, но последовательно через две качающиеся скакалки.
16. Перепрыгивание через вращающуюся скакалку: — вбежать, перепрыгнуть через скакалку и выбежать; — вбежать боком, перепрыгнуть и выбежать; — вбежать вдвоем в затылок друг другу, перепрыгнуть и выбежать — вбежать вдвоем лицом друг другу с противоположных сторон, перепрыгнуть и выбежать; — перепрыгнуть с поворотом на 90,180 и 360°; — вбежать, перепрыгнуть, повернуться кругом и сейчас же выбежать (без прыжка); — вбежать с мячом, перепрыгнуть и бросить мяч партнеру, выбежать; — вбежать, перепрыгнуть и бросить мяч в цель, выбежать; — перепрыгнуть через две вращающиеся скакалки; — вбегать потоком (один за другим) и после одного перепрыгивания выбежать.
17. Прыжки. Вбежать, выполнить двойные и обычные прыжки на обеих ногах (лицом, боком, спиной к скакалке) с различными усложнениями (с поворотами, движениями руками, заданное количество прыжков), выбежать.
18. Прыжки на одной ноге; то же, с поворотами.
19. Прыжки в приседе и в полуприседе (по одному и по два).
20. Один выполняет прыжок, а другой — пробегание.
21. Прыжки вдвоем, втроем (лицом друг к другу или в затылок), поочередно вбегая и выбегая после прыжков.
22. То же втроем, вчетвером, вбегая поочередно и выбегая одновременно.
23. То же, но одновременно вбегая и поочередно выбегая.
24. Бег на месте с высоким подниманием бедра после вбегания.

25. Прыжки с бросанием и ловлей мяча. То же, но на заданное число раз.
26. Прыжки ноги вместе и ноги врозь, скрестные прыжки.
27. Прыжки с изменением способа после каждого прыжка.

9. ЗМЕЙКА.

Инвентарь. 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.

10. КЛУБОК.

Инвентарь. Длинная скакалка одинаковой длины на каждого участника.

Действия. В игре участвует 2 и более детей. В руках каждого играющего скакалка, смотанная в клубок. Клубок разматывают, наступая на скакалку, выкладывая змейкой. Кто быстрее выполнит и не сойдет со скакалки, тот и выигрывает.

11. ХВОСТ ЯЩЕРЕЦЫ.

Инвентарь. Скакалка на пару (лучше использовать веревочную без ручек).

Действия. Один из партнеров выполняет «змейку» скакалкой, другой должен поймать ее свободный конец, наступив на нее ногой.

12. ИЗВИЛИСТАЯ ДОРОЖКА.

Инвентарь. 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.

13. КОКОН.

Инвентарь. 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.

14. КОМАНДЫ! БАТЛ СКОРОСТИ.

Инвентарь. Скакалки по количеству детей.

Действия. Выберите пары спортсменов с аналогичной скоростью. После сигнала тренера, все спортсмены прыгают определенное количество скорость (мы обычно используем 10-15 прыжков (счет под правую ногу)). Спортсмены, которые выигрывают гонку, продолжают соревноваться, а партнеры, которые проиграли, следуют за своими партнерам, чтобы подбодрить их против следующего «противника». Спортсмены продолжают участвовать в соревновании против новых противников, пока вы не дойдете до последних двух спортсменов, конкурирующих друг с другом. Помните, что каждый раз, когда спортсмен проигрывает, они следуют за новым победителем. В конце соревнования у вас должно быть два спортсмена, конкурирующих друг с другом, за их спинами за спиной спортсмены, которые болеют за своего победителя. На самом деле это очень интересно! Назначение: точность при максимальной скорости! Помогает спортсменам научиться выступать при поддержке со стороны своих товарищей по команде. Улучшает практику и добавляет важный конкурентный компонент! Вы не должны использовать данные упражнения слишком часто, потому что спортсмены, которые проигрывают в первых нескольких раундах, получают очень мало возможностей для практики, в то время как у тех, кто выигрывает, появляется больше возможностей. Поэтому менее опытные участники вряд ли получают требуемые повторения. С учетом сказанного, при дозированном использовании, это упражнение может обеспечить очень захватывающее «удовольствие» для спортсменов. Вы также можете довести до спортсменов идею о том, что точность является ключом к успеху в скорости. Они заметят, что иногда более скоростной проигрывает менее скоростному, так как первый сделал ошибку и потерял время.

15. КТО ДАЛЬШЕ?

Инвентарь. Скакалки на каждого.

Действия. На игровой площадке проводится линия. Одновременно могут участвовать 2-4 ребенка с короткими скакалкам. По первому сигналу они начинают бег, прыгая через скакалку через каждый шаг, а по второму сигналу (через 1—1,5 минуты) останавливаются. Побеждает ребенок, который оказался впереди. Вариант игры: на игровой площадке проводятся две параллельные линии на расстоянии 4—3 м (в зависимости от возраста и умения детей): линии старта и финиша. У линии старта стоят 2—4 ребенка со скакалками, которые начинают по сигналу бег. Побеждает ребенок, который первым пересечет линию финиша.

16. ЛЕБЁДКА.

Инвентарь. Две длинные скакалки одинаковой длины.

Действия. Двое игроков, начиная с конца, наматывают скакалку на пояс. Третий игрок - судья. Он держит концы скакалок и стоит между участниками. Кто первым дойдет, наматывая скакалку на пояс до судьи, тот и победитель.

17. ЛЕБЕДЬ, РАК И ЩУКА.

Инвентарь. 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.

18. ЛОШАДКИ.

Инвентарь. Скакалка на пару. Середину скакалки повесить на шею, концы скакалки опустить и провести под мышками.

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

19. ЛЯГУШКИ И ЦАПЛЯ

Инвентарь. Две длинные скакалки.

Действия. Двое взрослых встают друг напротив друга, в руках у них шнуры (скакалки). Взрослые натягивают шнуры невысоко над полом (5 см) параллельно друг другу. Дети встают между шнурами. В такт словам взрослые одновременно соединяют и разводят руки. Когда взрослые соединяют руки, дети выполняют прыжки ноги – врозь, когда взрослые разводят руки, дети выполняют прыжки ноги – вместе. В качестве стиха, можно взять любую считалку, под которую удобно прыгать.

Например:

Вышла цапля погулять
И лягушек посчитать
Раз, два, три, четыре, пять,
Начинаем всё опять!

Если ребёнок во время прыжка задевает скакалку, то он выбывает из игры. Усложнение. Можно добавить различные движения руками, хлопки, делать прыжки с поворотом на 180 град., изменять темп прыжков.

20. МИННОЕ ПОЛЕ.

Инвентарь. 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. Но если они были невнимательны и наступила на квадрат, где находится «бомба». То ему придется начать с начала.

21. МЯГКИЙ ОБРУЧ.

Инвентарь. Петля из скакалки, завязанная узлом.

Действия. Встать в круг, одеть 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.

22. МЯЧ И СКАКАЛКА.

Инвентарь. Длинная скакалка и мяч.

Действия Два вращающих, третий перепрыгивая через скакалку подбрасывает мяч и ловит его 10 раз. Если заронил, то становится на место вращающего.

23. НИТЬ АРИАДНЫ.

Инвентарь. 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.

24. ОГНЕННОЕ КОЛЬЦО.

Инвентарь. Скакалки на каждого.

Действия. Спортсмены разделены на две команды с достаточно ровным уровнем квалификации. Команды стоят в кругах, так что одна команда находится в кругу, который находится внутри круга другой команды. Команда в центре круга прыгает на время. Затем команды переключаются местами, а следующая

команда прыгает. Цель состоит в том, чтобы ВСЕГДА в каждой команде прыгали с нулевыми ошибками за назначенные временные отрезки. Как только это будет достигнуто, этой команде разрешено перейти к следующему временному отрезку. Обычно начинается с 10 секунд, затем переходим к 20, а затем к 30. В конечном итоге каждая команда пытается пройти через все три временных отрезка с нулевыми ошибками. Если спортсмены действительно бегут на скорость и точность, это может быть очень сложной задачей! Смотрите, чтобы спортсмены выполняли упражнение быстро, а не медленно. Цель: скорость (обучение поддержанию скорости на коротких отрезках времени с малым временным отдыхом). Точность при усталости. Единство команды - успех одного человека не так важен, как успех их.

25. ОКНО.

Инвентарь. 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.

26. ПАУКИ И МУХИ.

Инвентарь. Скакалки на каждого участника.

Действия. Дети делятся на две команды пауки и мухи. Пауков должно быть меньше, чем мух (например, мух - 15, пауков – 3). На площадке чертой отмечается дом пауков. Пауки уходят в свой дом. Мухи бегают через скакалку по всей площадке. По команде «Паук!» мухи замирают, пауки выползают на четвереньках, на руках и стопах животом кверху (по – рачьи) из дома. Ту муху, которая шевелится, паук забирает в свой дом. После того, как пауки уползли, даётся команда «Пауки ушли!», мухи вновь начинают бегать по площадке перепрыгивая через скакалку. В это время паук даёт задание пойманным мухам плести паутину из скакалок. Игра повторяется. Выигрывает тот паук, у которого больше поймано мух и красивее сплетена паутина.

27. ПАУЧОК.

Инвентарь. 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.

28. ПЕРЕТЯЖКИ.

Инвентарь. Длинная скакалка. Игровое упражнение выполняется на земляной площадке.

Действия. Два игрока завязывают полу схватывающим узлом стопы ног. Стоят друг напротив друга. По сигналу каждый передвигая ногами пытается вывести из равновесия соперника.

29. ПЕРЕШАГИВАНИЕ.

Инвентарь. Скакалка на пару.

Действия. Соревнующиеся построены в две колонны, первые держат сложенную скакалку в двое, перешагивают через неё и передают их следующему участнику. Побеждает команда, выполнившая задание первой.

30. ПЕЩЕРНЫЙ ЛАБИРИНТ.

Инвентарь. Несколько длинных скакалок.

Действия. Шеренга. Несколько человек между ними расстояние натянутой скакалки. Между собой они натягивают скакалку, которая находится на расстоянии опущенной руки либо согнутой в локте, остальные по очереди перепрыгивают через первую скакалку и пробегают под второй «змейкой». «Пещера» делается то уже, то шире. Скакалки держат одновременно несколько пар. Упражнение выполняется как предыдущее.

31. ПО ВОЛНАМ.

Инвентарь. Скакалка на пару.

Действия. Пара водящих, держа разные концы скакалки, движутся вперед до границы, а потом назад, натягивая скакалку то вниз, то вверх, остальные либо перепрыгивают через нее, либо проползают под ней. Кого скакалка касается игрока, то он выходит из игры.

32. ЛЕСЕНКА.

Инвентарь. Скакалка на каждого.

Действия. Выполнить заданные тренером прыжки 10 раз потом 20 раза еще 20 раз и 10 раз. Если во время выполнения зарон, то упражнение выполняется с начала.

Например: прыжки на двух ногах с вращением вперед; двойные прыжки и т.д.

33. РАДУГА.

Инвентарь. Одна длинная скакалка, одна коротка.

Действия. Два вращающих крутят скакалку. Третий со своей скакалкой прыгает через свою и одновременно через скакалку, которую вращают два других. Можно прыгать на количество, например 10-20 раз, можно прыгать до зарона.

34. РАЗНОЦВЕТНЫЕ УЗОРЫ.

Инвентарь. Скакалки веревочные или бисерные), те, что хорошо держат форму.

Действия. Дети делятся на несколько подгрупп (считалкой, на мальчиков и девочек, или по желанию детей – любым способом). Воспитатель предлагает детям прыгать через скакалку, например, на двух ногах, вращая скакалку вперёд (или любым другим способом). Дети встают в рассыпную по всей площадке и прыгают заданным способом. По команде воспитателя «Стоп!» дети останавливаются и разбегаются по командам. Воспитатель даёт задание, например: «Команда 1 – буква «А», команда 2 - буква «Мили цифры или геометрические фигуры. Дети из скакалок должны выложить заданные буквы. Усложнение: - из скакалок выложить слово, например, «МАМА»; - из скакалок выложить узор, например «солнышко», «снежинка» и т. д. - предложить детям самим придумать узор. Рекомендации. Перед игрой объяснить детям, как из скакалок можно выложить узор.

35. САЛКИ С ДОМИКАМИ.

Инвентарь. 4 Длинные скакалки.

Действия. На углах площадки стоя по два участника и вращают по длинной скакалке – это домики. Выбираем водящего – «Ловишку». По сигналу дети убегают в рассыпную и если видят, что водящий догоняет, то они могут спрятаться в домике, а для этого нужно не заронив зайти в скакалку и прыгать. Если заронил, то водящий может вас осалить, а если вы зашли без ошибки, то вы в домике. Игрок, которого коснулся водящий либо выходит из игры, либо становится водящим. Усложнение. Вращающие крутят две скакалки Дабл Датч (правой рукой против часовой стрелки, а левой рукой по часовой стрелки).

36. САЛКИ.

Инвентарь. Скакалка, завязанная как обруч. Лучше всего играть на земляной площадке.

Действия. Подобные игры на улице будут интересны не только школьникам, но и старшим дошкольникам, начиная с 5-6 лет. Нужно начертить большой квадрат, за границы выбегать нельзя. Скакалку завязать в круг. Ведущий надевает его как обруч, придется придерживать одной рукой. Так он

должен догнать кого-нибудь из участников. Пойманный игрок становится в круг к ведущему. Теперь вдвоем пытаются догнать еще одного. И так до последнего участника.

37. ВОСЕМЬ РАЗ ПОДРЯД.

Инвентарь. Скакалка на каждого.

Действия. Каждый участник должен повторить базовый прыжок 8 раз подряд без зарона:

«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. 2. «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.

«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.

«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.

«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 приземлении, ноги ставятся как при выпаде, а в воздухе, происходит смена положения ног.

«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 за хлест голени назад вперед. При повторном крайнем нижнем положении скакалки ребенок перепрыгивает через нее на левой ноге, правой ногой одновременно выполняет за хлест голени назад. Просто бежим на месте и вращаем скакалку.

«Казачок».

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.

«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.

«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.

«Х» (ИКС)

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.

«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.

«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.

«V» (английская буква В)

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 четвертом крайнем нижнем положении скакалки ребенок перепрыгивает через нее двумя ногами в исходное положение.

«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.

«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 25 положении скакалки ребенок перепрыгивает через нее – на правой ноге – левая нога на носок – назад. То же самое в другую сторону.

«Поворот на 180°»

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.

«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.

«Цапля»

Классический базовый прыжок ноги - врозь за хлест 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 за хлест в сторону левой ягодице. При повторном крайнем нижнем положении скакалки ребенок перепрыгивает через

нее на правой ноге – одновременно левая нога выполняет за хлест в сторону правой ягодице.

«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-вверх. То же самое другой ногой.

«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.

«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.

38. СКАКАЛКА ПОД НОГАМИ.

Инвентарь. Две длинные скакалки.

Действия. Команда стоит в колонну по одному. Два участника держат натянутую скакалку на 5 см от земли. Бегут, протягивая скакалку под ногами. Выигрывает команда, которая выполнит задание быстрее остальных и ни один участник не зацепит скакалку.

39. СТЕНКА НА СТЕНКУ.

Инвентарь. Скакалки по количеству участников (лучше веревочные).

Действия. Борьба в коридоре. Две команды стоят в шеренгах друг против друга, скакалки попарно перекрещены — по знаку команды стараются перетянуть скакалки на свою сторону.

40. УДОЧКА.

Инвентарь. Скакалка с мешочком на конце.

Действия. Водящие стоят в центре круга, который образовали остальные участники. Водящий раскручивает скакалку по полу описывая круг, а участники в тот момент, когда скакалка должна их коснуться должны подпрыгнуть. Если скакалка касается участника он становится водящим или выходит из игры.

41. ФИГУРЫ.

Инвентарь. Скакалки на каждого (лучше веревочные или бисерные, те, которые хорошо держат форму).

Действия. Из скакалки выкладывается фигура, остальные участники отгадывают, что изображено. Далее необходимо придумать двигательное задание используя эту фигуру.

42. ЦАРЬ ГОРЫ.

Инвентарь. Скакалка на каждого.

Действия. На площадке отмечают 5 уровней. Участники выстраиваются на 1 линии (уровень 1). По сигналу они выполняют задание тренера за 30 секунд: спринт, прыжки на двух ногах, матадор, кресты, шаги и т.п. Задача за время выполнения не сделать ошибку (заронить). Те, кто выполнил без ошибки переходят ко второй линии (уровень 2). А те, кто ошибся остаются выполнять следующее задание на прежнем месте. Игра продолжается до тех пор, пока хотя бы один из участников не дойдет до 5 уровня.

43. ЦЕПОЧКА.

Инвентарь. 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).

44. ЧЕМПИОН – ЗВЕЗДА.

Инвентарь. Скакалки скоростные на каждого.

Действия. Спортсмены выполняют дисциплину скорость 30 секунд несколько раз. В конце вашей тренировки скорости тренер выбирает двух «звездных» спортсменов. Эти звездные спортсмены выбираются не на основе количественных результатов во время выполнения дисциплины, а на основе наименьшего количества ошибок и скорости работы. Затем они получают возможность участвовать в соревновании друг против друга за титул «Чемпион-

Звезда» (или как ваша команда решит назвать). Чемпион-Звезда являются «действующим чемпионом» до следующих соревнований. Примечание. Если в итоге у вас есть два спортсмена, которые сильно не соответствуют по уровню мастерства, вы можете выбрать победителя в зависимости от того, насколько близко каждый спортсмен будет близок к личному рекорду во время соревнования или какие-либо другие критерии, чтобы уровнять силы. Цель: Этот вид деятельности создает своего рода командную традицию и культуру команды, которая ценит тяжелую работу над увеличением скорости. Это повысит мотивацию, особенно для новых или менее квалифицированных спортсменов, которые не могут выиграть другие виды вознаграждений/признания. Любой может быть в соревновании «Чемпион-Звезда», потому что любой может показать максимум усилий. Если использовать последовательно и вызывать на тренировках разных участников команды, эти вызовы могут быть очень мощным инструментом!

45. ШНУРОЧЕК.

Инвентарь. 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), конкурс считается выполненным.

46. ЧИСЛА И ПРЫЖКИ.

Инвентарь. Для игры-упражнения понадобятся скакалки по числу участников.

Действия. Дети выстраиваются в линию со скакалками в руках на расстоянии 1,5-2 м. друг от друга. Ведущий (взрослый) объясняет правила игры: по команде «Один!» необходимо сделать прыжок через скакалку одновременно обеими ногами, по команде «Два!» — прыжок со скрещенными ногами, «Три!» — прыжок с ногами, расставленными врозь. Затем, когда все участники приготовились, игра начинается. Ведущий вразнобой дает команды, а игроки выполняют их.

47. ТОМ И ДЖЕРИ.

Инвентарь. Две длинные скакалки.

Действия. Два вращают две длинные скакалки Дабл Датч. (Правой рукой против часовой стрелки, а левой рукой по часовой стрелки. Участвуют два игрока, Первый это Джери, который должен перепрыгивая через вращающиеся скакалки убежать от второго игра Тома, который, также перепрыгивая пытается

догнать первого. После перепрыгивания участник обегает вращающегося и перепрыгивает снова по диагонали, описывая своим бегом восьмёрку.

48. КОСА.

Инвентарь. Длинная скакалка.

Действия. Участники стоят в шеренгу и ли находятся в положении присед, или в упоре лежа на полу. Два водящих натягивают скакалку и тащат ее по земле, в момент, когда скакалка должна пройти под участником, он должен подпрыгнуть. Кого скакалка касается, то либо выбывает из игры, либо становится водящим.

49. ТРЕУГОЛЬНИК.

Инвентарь. Три длинные скакалки.

Действия. Три участника образуют треугольник, держа в каждой руке по одной ручке скакалки. Они одновременно их вращают под счет раз-два! Задача участников: 1) пройти насквозь через середину не зацепив скакалку; 2) зайти и сделать 10 прыжков без зарона; 3) зайти сделать 3 прыжка выйти обойти с внешней стороны следующего вращающегося, зайти сделать 3 прыжка и повторить все тоже самое с третьим вращающимся. Задание считается выполненным, когда участник делает полный круг.

50. СКОРОСТНАЯ СВЯЗКА.

Инвентарь. Скакалка на каждого.

Действия. Один спортсмен придумывает связку, в которой будут обязательные типы прыжков: мультипрыжки (двойные для усложнения можно и тройные, силовые с акробатикой и гимнастикой), манипуляции со скакалкой (всевозможные кресты намотки и броски). Он выполняет это на максимальное свое время. Другой участник учит эту связку и пытается выполнить ее быстрее оригинала.

Мы надеемся, что у вас будет возможность попробовать некоторые из этих упражнений и найти их полезными для ваших команд.

Прыгай снами! Прыгай как мы! Прыгай лучше нас!