**Обучение прыжкам с гимнастической скакалкой.**

**Учитель физической культуры Федотова Галина Ионасовна,   
ГБОУ № 598 САНКТ-ПЕТЕРБУРГ**

**Прыжки через гимнастическую скакалку являются не просто физическим упражнением - это универсальное средство для активного отдыха, учебного и тренировочного процесса.**

**С помощью прыжков со скакалкой развиваются такие физические качества как координация движений, быстрота, выносливость, прыгучесть.**

**Использовать прыжки со скакалкой можно как тренировочные упражнения в различных видах спорта, так и как вид соревновательной деятельности. Поэтому важно научить учащихся правильно выполнять прыжки со скакалкой.**

**Предлагаю следующую методику, которая ускоряет процесс освоения данного двигательного навыка.**

1. **У стены с опорой, выпрыгивание с законченным отталкиванием. (колени втянуты, пальцы ног оттянуты к полу, туловище вертикально).**
2. **Выпрыгивание без опоры.**
3. **Многократные выпрыгивания из и. п. полуприсед с законченным отталкиванием.**
4. **Качание скакалки по полу слева (справа) от себя, добиваться плавного движения скакалки.**



1. **Скакалка в каче, выпрыгивание, когда скакалка подходит к ногам, туловище вертикально.**
2. **Вращение двумя руками вперёд с изменением амплитуды, добиваться синхронности движений рук.**
3. **Вращение двумя предплечьями вперёд.**
4. **Вращение двумя кистями вперёд, в руках флажки, добиваться синхронности, без разворота кистей рук назад.**
5. **Боковое вращение сложенной вдвое скакалкой с пружинным сгибанием ног в момент касания скакалкой пола. (рекомендуется использовать подсчёт 1-2 ) , 1-взмах скакалкой, 2- удар об пол с пружинным сгибанием ног. А). правой рукой, б). левой рукой, в). держа две скакалки в руках.**
6. **См. 9. С выпрыгиванием на счёт 2.Прыжки через скакалку под счёт : 1- вращение, 2-прыжок (в медленном темпе).**

****

****

**Обращать внимание на отталкивание 2-мя ногами вместе, не использовать промежуточного подскока.**

**Работать поочерёдно, групповым методом, партнёры контролируют, подсказывают ошибки товарища.**

**Работая парами, эффективно использовать соревновательный метод.**

**В период закрепления навыка, интерес у ребят вызывают командные соревнования: на количество прыжков, с продолжение счёта следующим участником после ошибки предыдущего.**

**Можно усложнять задания, предлагая выполнить прыжки вдвоём на одной скакалке, что требует согласованной работы партнёров.**

 