Спортивное мероприятие: «Праздник Скиппинга».

Элементы скиппинга можно использоват на уроках физической культуры и в иное время- в спортивных праздниках, на досуге, в соревнованиях ит.д. Скакалка- это удобная и забавная штука- недорогой портивный тренажер. И он отлично работает! Скакалка-это простейшая тренировка, доступная каждому в любомместе и в любое время. Это один из лучших, если не самый лучший метод повышения уровня физической подготовки, почти не имеющий каких-либо границ или ограничений. В нашей школе этот праздник проводим 5 лет.

Цель: Формирование у детей потребности в здоровом образе жизни.

Задачи:

- прививать любовь к физической культуре и спорту;

- содействовать формированию потребности в здоровом образе жизни в школе;

- учить детей и родителей активному отдыху;

- способствовать формированию и развитию ответственной личной позиции за свое здоровье и свою фигуру;

- сделать более интересной общественную жизнь школы;

- способствовать популяризации скакалки как наиболее простого и доступного гимнастического снаряда.

План проведения:

1.Вступительное слово.

2.Показательное выступление гимнастки со скакалкой

3.Этапы конкурса

4. Подведение итога. Награждение победителей.

Первый этап. Конкурс «Рекорд»

Учащиеся класса по желанию участвовали в личном первенстве школы по прыжкам через скакалку.

Каждое упражнение выполнялось 30 сек. При этом члены жюри подсчитывали количество прыжков.

Результаты и достижения представителей класса учитывались при подведении итогов праздника экспертной группой и жюри.

Второй этап. Скиппинг - командные прыжки через длинную скакалку.

Конкурс проводился по отдельному положению для 5-11-х классов. Участвовала команда класса - минимум шесть человек + один родитель или классный руководитель.

Жюри конкурса подвело итоги и определило победителей. Результат учитывался при подведении итогов праздника.

Третий этап. Две скакалки (прыжки через две длинные скакалки). Участвуют команды 5-11 классы. От класса по 2 участника. Время на выполнение 1 минута.

Четвертый этап. Парные прыжки.

Прыжки через скакалку парами двумя способами: лицом и боком друг к другу.

Пятый этап. Батл скиппинг.

Каждая команда может получить дополнительные баллы за выполнение упражнений со скакалкой включающие в себя оригинальные или сложные элементы (до 1 минуты).

Подведение итогов и награждение победителей и призеров.

Награждение за первый этап в каждом упражнении.

Награждение за групповой скиппинг, две скакалки и батл скиппинг.

Общекомандное награждение.

Награждении победителей в номинации «Самый прыгучий класс», «Самый активный класс» среди 2- 4-х классов и 5-11-х классов, «Самый классный прыгун».

Описание этапов.

Первый этап. Конкурс «Рекорд»

Учащиеся класса по желанию участвовали в личном первенстве школы по прыжкам через скакалку. Минимальное количество участников от класса - один мальчик и одна девочка. Члены жюри - старшеклассники, которые не смогли участвовать в конкурсе, или их выступление в конкурсе проходило уже после выступления основных участников.

Упражнения:

- прыжки на двух ногах (скакалка вперед);

-прыжки с отталкивание от пола попеременно правой и левой ногой;

- прыжки «восьмеркой» (скакалка вперед);

- прыжки с двойным вращением скакалки (во время прыжка провернуть скакалку два раза под ногами, в этом упражнении можно останавливаться и продолжать упражнение).

Каждое упражнение выполняется 30 сек. При этом идет подсчет количества прыжков. Результат записывался в протокол. В конце соревнования жюри свело результат в общую таблицу и выпустило информационный листок по итогам соревнования.

Результаты и достижения представителей класса учитывались при подведении итогов праздника экспертной группой и жюри.

Второй этап. Групповой скиппинг.

Командные прыжки через длинную скакалку. На этом этапе участвует 6 человек от каждой команды. Каждой команде дается две попытки, каждая попытка по 1 минуте. Учитывается общее количество командных прыжков за две попытки.

Третий этап. Две скакалки.

Прыжки через две скакалки. На этом этапе участие принимаю 2 человека от каждой команды. Время выполнения 1 минута.

Четвертый этап. Парный скиппинг.

 Прыжки через скакалку парами за 30 секунд. На этом этапе принимают участие по два человека от команды.

Прыгают двумя способами:

Лицом друг к другу

Боком друг к другу.

Пятый этап. Батл скиппи.

 Конкурс проводился по отдельному положению, которое получили классы за две недели до конкурса. Необходимо было составить музыкально-спортивную композицию, в которой главный снаряд - длинная веревка, через которую прыгают участники команды в одиночку, парами, тройками и т.д., выполняя при этом прыжки разной сложности. Сложность оговаривалась заранее. Учитывалось использование других снарядов, вся композиция в целом, количество сделанных ошибок. Участвовала команда класса - минимум шесть человек + один родитель или классный руководитель.

Жюри конкурса подвело итоги и определило победителей. Результат учитывался при подведении итогов праздника.