Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Центр образования №12»

**Положение о проведении соревнования по «Скиппингу»**

**среди обучающихся** **5-х классов**

 **МАОУ «ЦО № 12»**

Разработала: Кутилова Е.А.

Череповец, 2023

**I. Цели и задачи**

* Пропаганда здорового образа жизни (ЗОЖ).
* Популяризация прыжков со скакалкой.
* Формирование командного взаимодействия в классе.

**II. Место и сроки проведения**

Соревнования проводятся 11 октября 2023 г. В 14.00 часов, в спортивном зале МАОУ ЦО № 12

**III. Участники и состав команды**

В соревнованиях принимают участие обучающиеся 5-х классов в составе команд из 10 человек вне зависимости от пола (не менее 5 мальчиков). Все участники соревнований должны иметь спортивную форму, основную или подготовительную группы здоровья. Один участник из команды соревнуется только в одном виде (4 видов индивидуальных), в групповых и парных прыжках соревнуются любые члены команды (3 парных и 3 командных вида прыжков).

**IV. Порядок определения победителей**

Определяются победители среди команд по суммарному сложению прыжкового показателя по каждому испытанию.

**V. Награждение**

Команды, занявшие 1 – 3 место награждаются грамотами.

**Программа соревнований.**

«Скиппинг» включает в себя следующие дисциплины:

1. Прыжки классические вперед (индивидуальные).

И.П. – основная стойка, скакалка сзади.
По команде «СТАРТ» обучающийся начинает вращать скакалку вперед. Скакалка оказывается сзади, что засчитывается за один прыжок. Далее спортсмен продолжает совершать прыжки до команды «СТОП».

2. Прыжки классические назад (индивидуальные).

И.П. – основная стойка, скакалка спереди.
По команде «СТАРТ» спортсмен начинает вращать скакалку спереди вверх, назад, вниз. Внизу скакалка продолжает движение вперед, и когда она оказывается в крайнем нижнем положении, спортсмен перепрыгивает через нее. Скакалка оказывается спереди, что засчитывается за один прыжок. Прыжки совершаются до команды «СТОП».

3. Прыжки попеременная смена ног назад (индивидуальные).

И.П. – основная стойка, скакалка сзади.
По команде «СТАРТ» обучающийся начинает вращать скакалку. Скакалка оказывается сзади, что засчитывается за один прыжок. Прыжки совершаются до команды «СТОП».

4. Прыжки ноги скрестно вперед (индивидуальные).

И.П. – основная стойка ноги скрестно, скакалка сзади.
По команде «СТАРТ» обучающийся начинает вращать скакалку. Скакалка оказывается сзади, что засчитывается за один прыжок. Прыжки совершаются до команды «СТОП».

5. Прыжки попеременные вперед (индивидуальные).

И.П. – основная стойка, скакалка спереди.
По команде «СТАРТ» спортсмен начинает вращать скакалку вперед, черезуя на каждый прыжок то правую, то левую ноги. Далее спортсмен продолжает совершать прыжки до команды «СТОП».

6. Прыжки в паре (вращают скакалку оба спортсмена, прыгает один) классические вперед.

И.П. – два спортсмена стоят рядом друг с другом в основной стойке, один конец скакалки у одного в правой руке, другой конец скакалки у другого в левой руке. Скакалка сзади.
По команде «СТАРТ» обучающиеся начинают вращать скакалку (прыгает один). Скакалка оказывается сзади, что засчитывается за один прыжок. Прыжки совершаются до команды «СТОП».

7. Прыжки в паре (вращают скакалку оба спортсмена, прыгают оба) классические вперед.

И.П. – два спортсмена стоят рядом друг с другом в основной стойке, один конец скакалки у одного в правой руке, другой конец скакалки у другого в левой руке. Скакалка сзади.
По команде «СТАРТ» обучающиеся начинают вращать скакалку и вместе прыгать. Скакалка оказывается сзади, что засчитывается за один прыжок. Прыжки совершаются до команды «СТОП».

8. Прыжки групповые классические вперед с места.

И.П. – два обучающихся, держат скакалку за разные концы. Остальные члены команды (3 человека) стоят в шеренгу так, чтобы скакалка лежала у них на полу зала. По команде «СТАРТ» обучающиеся начинают вращать скакалку. Когда скакалка оказывается сзади, засчитывается один прыжок. Прыжки совершаются до команды «СТОП».

9. Пробегание под вращающейся скакалкой.

Движение вперёд следует начинать вслед за скакалкой, когда она проходит перед лицом сверху вниз. Надо успеть пробежать под ней, пока она делает оборот. Стоя перед скакалкой в колонне по одному, поочерёдное пробегание через каждые 1-3 оборота скакалки.

10. Прыжки через вращающуюся скакалку с вбеганием и выбеганием.

И. п., стоя снаружи в 1—1,5 м от средней линии. По команде «СТАРТ», когда волонтеры начали вращать скакалку, каждому из команды необходимо вбежать в сектор вращения и начать прыжки на средней линии, а затем после последнего (не менее 2-х) прыжков выбежать в сторону, противопо­ложную движению скакалки.

На индивидуальные виды дисциплин дается время – 40 секунд, на групповые 1 мин.