

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Центр развития творчества детей и юношества городского поселения  
«Рабочий поселок Чегдомын» Верхнебуреинского муниципального района  
Хабаровского края

Творческий проект

**Тема: «Крутится скакалка»**

Выполнили:  
обучающиеся хореографической студии  
«Овация» ЦРТДиЮ:  
Левченко Алена  
Алексиевич Светлана  
Вертий Татьяна  
Зуева Диана  
Каюкова Эвелина  
Швендых Арина

Научный руководитель:  
Иванова Оксана Михайловна,  
педагог дополнительного образования  
ЦРТДиЮ

п. Чегдомын, 2015 г.

Содержание	
	стр.
Введение .....	3
Основная часть.....	4
1. История и значение предмета скакалка.....	4
2. Подготовка и работа над проектом.....	5
Заключение .....	6
Интернет – источники .....	7
Приложения.....	8

## Введение

В нашем Центре развития творчества детей и юношества проводятся круглый год различные мероприятия: концерты, конкурсы, викторины, всевозможные акции, спортивные мероприятия, отчетные концерты и т.д.

Постоянные участники этих мероприятий - воспитанники хореографической студии «Овация», в которой мы занимаемся уже три года.

В последнее время спорту уделяется много внимания. В нашем Центре занимаются борцы, волейболисты, баскетболисты, туристы, у которых несколько раз в год проходят различные соревнования. Чтобы соревнования проходили нескучно, интересно и разнообразно, нас приглашают выступать на этих мероприятиях, но в репертуаре нашей студии, в основном, есть народные, современные и эстрадные номера, а танцевальные номера спортивной направленности отсутствуют. Поэтому у нас возникла идея создания спортивного номера или номера с использованием спортивного инвентаря, который мы могли бы исполнить в любом зале и порадовать наших спортсменов и их тренеров.

Нами были предложены различные варианты спортивного инвентаря, которым мы могли бы воспользоваться: мячи, ленты, скакалка. Решили остановиться на последнем предложении.

*Цель: создание танцевального номера со скакалкой.*

*Задачи:*

- собрать материал об истории возникновения предмета «скакалка»;
- научиться выполнять упражнения и комбинации со скакалкой;
- выучить и исполнить перед зрителями танец со скакалкой.

## Основная часть

Движения и прыжки через скакалку – это одно из самых эффективных вспомогательных упражнений для физической активности человека. Оно совмещает в себе эффективность аэробного длительного непрерывного бега, атлетическую мощь различных прыжков и прыжковых специальных упражнений, эстетичность танцев. Прыжки через скакалку используют для разминки, укрепления мышц ног, улучшения координации и подвижности стоп. Прыжки через скакалку являются прекрасным средством тренировки сердечно – сосудистой системы, дыхательной системы, развивают общую выносливость и координацию движений.

Мы хотели создать танцевальный номер, где используется предмет (в данном случае – скакалка), чтобы исполнить его в спортзале для спортсменов, а на большой сцене для зрителей и наших родителей, мы хотели показать привлекательность этого предмета и как скакалка может украсить танцевальный номер и разнообразить репертуар нашей студии.

### 1. История и значение предмета «скакалка»

Ни для кого не секрет, что непритязательный предмет - верёвочка с ручками, прозванный «скакалкой», по сути - универсальный тренажер, равного которому человечество еще не изобрело.

Никто не зафиксировал точной даты появления его на свет, но гениальная простота снаряда заставляет признать, что люди нашли ему применение с древнейших времён. Римские фрески, изображения бродячих артистов Средневековья, более поздние гравюры и рисунки изображают действия, сходные с прыжками на скакалке.

Даже спортивная форма не была для занятий необходимостью. Ещё наши прапрабабушки прыгали через «верёвочку» в пышных платьях и на каблучках, поражая кавалеров грацией и ловкостью.

Тем временем, тренеры пришли к мнению, что дамское развлечение можно применять для подготовки спортсменов.

Уже в 13 веке лондонские боксеры и жокеи стогняли вес и накачивали мышцы ног прыжками до полного изнеможения.

А ещё раньше во французских и итальянских школах фехтования тот же способ применялся для формирования мышц нижних конечностей.

В наше время прыжки на скакалках заняли не менее важную позицию. Уже несколько десятков лет проводятся официальные соревнования по многим направлениям (скоростные прыжки, прыжки на двойной скакалке).

Скакалка является прекрасным средством для аэробных тренировок. И подходит для занятий как женщинам, так и мужчинам. Скакалка не требует больших затрат на приобретение, она не сложна в освоении, чтобы попрыгать на скакалке не нужно много места и времени.

Потратив на занятия 10-20 минут времени в день, вы получите разминку всех мышц тела, улучшите координацию движений, будете поддерживать вес

тела в норме, повысите работоспособность и обеспечите себе хорошее настроение в течение дня.

## **2. Подготовка и работа над проектом**

На занятиях в нашем хореографическом коллективе «Овация» мы решили заняться упражнениями со скакалкой и впоследствии выучить танцевальный номер, включающий движения и комбинации со скакалкой под музыкальное сопровождение.

В нашу творческую группу вошло шесть человек. Мы с нашим руководителем составили план работы по подготовке номера. (ПРИЛОЖЕНИЕ 1).

В ходе работы мы учились работать со скакалкой, учили различные движения, предлагали свои идеи и обсуждали разные упражнения и комбинации, предложенные нами и педагогом по составлению перечня упражнений для номера.

Затем мы составили смету. (ПРИЛОЖЕНИЕ 2).

Главным моментом работы над проектом являлось выполнение упражнений со скакалкой. Мы нашли в Интернете большое количество информации по работе со скакалкой и предложенные упражнения с этим предметом. На своих занятиях мы пробовали выполнить различные упражнения и комбинации, а так же движения в паре. Одни из них сразу привлекли внимание, понравились и стали получаться, другие оказались не совсем подходящими и многие из них мы не могли выполнить правильно. Мы попытались соединить скакалку с танцем, то есть выполнить групповые движения со скакалкой под музыку и собрать всё в единый ритмический рисунок. Это требовало единых усилий, сознательности и активности, творческого отношения к делу.

Решено было включить в танцевальный номер несколько движений со скакалкой: «Подскоки», «Прыжки по шестой позиции», «Прыжки с прокручиванием скакалки по бокам туловища», «Выпады», «Прыжки с перекрещиванием рук», «Прыжки с высоким подниманием колена», «Прыжки с выбрасыванием прямых ног вперёд и назад» (ПРИЛОЖЕНИЕ 3).

При выполнении этих упражнений развиваются все двигательные качества организма, совершенствуется техника выполнения прыжков.

Так же на своих занятиях мы играли в игры со скакалкой: «Бабочка», «Змейка», «Возьми и передай», «Карусель», «Лебедь, рак и щука», «Круг» для того, чтобы немного отдохнуть и переключиться с упражнений на игру.

После того, как мы проучили все движения и комбинации, наш педагог помог собрать все движения и выученные комбинации в единое целое и создать танцевальный номер «Крутится скакалка», где мы смогли показать то, чему научились в процессе работы над этим проектом.

## Заключение

Работа над проектом нас очень увлекла. Мы старались и танцевальный номер получился ярким и интересным.

Поставленные задачи проекта были решены.

Можно сделать следующие выводы.

Нами была изучена информация Интернет - источников по истории возникновения предмета «скакалка», по ее использованию в тренажерном классе и в хореографии.

Участие в сборе информации о правилах работы со скакалкой, о правилах правильного подбора скакалки, о технике захвата и вращений, об исполнении различных упражнений со скакалкой дало нам возможность самим научиться работать с этим предметом, познакомиться с различными вариантами выполнения прыжков и создать танцевальный номер «Крутится скакалка».

Мы учились правильно выполнять упражнения со скакалкой, включали несколько упражнений в комбинации и выполняли их под разный счет.

У многих сразу все не получалось, трудно было исполнить комбинации вместе со всеми, но мы постепенно отработывали все варианты и подходящие оставляли для нашего номера.

Работа со скакалкой нам понравилась, номер получился интересным и музыкальным, а красивые костюмы дополнили номер красками.

Все хорошо поработали, с пользой провели время.

На следующий год мы планируем создать хореографический номер, включающий работу не только со скакалкой, но и с лентами и мячами, который можно будет исполнять не только в спортзале, но и на сценической площадке.

### Интернет - источники:

1. [www.werno.ru/.../1349-zanyatiya-so-skakalkoj-pomogut-izbavitsya-ot.html](http://www.werno.ru/.../1349-zanyatiya-so-skakalkoj-pomogut-izbavitsya-ot.html)  
занятия со скакалкой
2. [www.aptechka.rhema.ru/sport/fizakt6.shtml](http://www.aptechka.rhema.ru/sport/fizakt6.shtml) прыжки через скакалку,  
здоровье и спорт
3. [www.igra.nouck-info.ru/skakalka.php](http://www.igra.nouck-info.ru/skakalka.php) конкуры со скакалкой

**План мероприятий по созданию проекта**

№ п/п	Мероприятие	Сроки	Ответственные
1.	Создание рабочей группы из числа обучающихся	октябрь	педагог
2	Работа над упражнениями и комбинациями со скакалкой	декабрь	педагог участники проекта
4.	Разучивание танцевального номера «Крутится скакалка»	февраль-март	Педагог и участники проекта
5	Репетиционный процесс	март	Педагог и участники проекта
6	Выступление на сценической площадке	март-апрель	Педагог и участники проекта
7	Анализ проделанной работы	апрель	Педагог и участники проекта



## Смета проекта

№	Виды расходов	Кол-во	Стоимость
1	Скакалка	6 шт.	175
Итого:			1050руб.

### Упражнения со скакалкой

1. Вращение скакалки вперед – назад (для детей 3 -7 лет) .
2. Вращение скакалки вперед и прыжок на двух ногах через скакалку (для детей 3 – 7 лет).
3. Прыжки на двух ногах через скакалку (для детей 5 -7 лет)
4. Прыжки на одной ноге через скакалку (для детей 5 – 7 лет) .
5. Прыжки с выбрасыванием одной ноги вперед, другая сзади (для детей 4 -7 лет)
6. Прыжки с поочередным подскоком с ноги на ногу с чередованием ног (для детей 6 – 7 лет)
7. Прыжки с вращением скакалки назад, на двух ногах и с ноги на ногу (для детей 5 -7 лет)
8. Прыжки с вращением скакалки вперед, ноги скрестно (для детей 5 -7 лет) .
9. Вращение скакалки сложенной вдвое низко над землей с быстрым перешагиванием, а в дальнейшем перепрыгиванием (для детей 3 – 7 лет) .
10. Прыжки через скакалку, руки скрестно (для детей 5 – 7 лет) .
11. Прыжки через скакалку с продвижением вперед, с выбросом одной ноги и с перескакиванием с ноги на ногу (для детей 5 – 7 лет) .
12. Прыжки через скакалку в паре (для детей 6 – 7 лет)
13. Прыжки на месте через длинную скакалку, низко двигается над землей вперед – назад (для детей 4 – 7 лет) .
14. Пробегание под вращающейся скакалкой (для детей 3- 7 лет) .
15. Прыжки через длинную скакалку с забеганием и убеганием во время ее вращения (для детей 5 -7 лет)
16. Прыжки через длинную скакалку в паре и на месте (6 -7 лет)