

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

# **Творческий проект** **Крутится скакалка**

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

**Научный руководитель:**  
**Иванова Оксана Михайловна**  
**педагог дополнительного образования**  
**п. Чегдомын, 2015** **ЦРТДиЮ**





*Цель проекта:*

**Создание танцевального  
номера со скакалкой**





## **Задачи проекта:**

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



## Упражнения 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»**



**Д. Тухманов и группа  
«Непоседы»  
«Крутится скакалка»**



# *Костюм к танцу*





**Хореографическая студия «Овация»  
(средняя группа)**



# Список интернет – источников:

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) конкурсы со скакалкой



***СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!***