

Чудесная скакалка

Цель и задачи:

- повышение мотивации учащихся к занятиям скакалкой;
- привлечения к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- улучшения здоровья учащихся.

Участники: учащиеся, допущенные по состоянию здоровья.

Форма проведения: соревнование.

Порядок проведения соревнований

Соревнования проводятся лично для каждого ученика класса. Виды программы обозначены в протоколе соревнований могут меняться в зависимости от подготовки учащихся.

Каждый участник представляет обязательную программу, прыжки в которой выполняются на 8 или 10 счетов, а затем произвольную программу, на которую выделяется 30 секунд. Время на произвольную программу отсчитывается общее, для всех выступающих в данный момент.

Прыжки в обязательной программе выполняются по команде судьи. При неудачной попытке одного из участников в выполнении обязательного прыжка, участник продолжает соревнования, выполняя остальные прыжки по команде учителя. Участник должен внимательно следить за командой судьи и вовремя начинать очередной прыжок.

Прыжки в произвольной программе выполняются на любое удобное участнику количество счетов, но по общему времени не более 30 секунд.

После выполнения всего вида программы участник занимает место среди болельщиков.

Судья заполняет протокол соревнований и выставляет оценку участнику по каждому виду соревнований, затем суммирует полученные баллы. В итоговом протоколе победитель выводится отдельно для мальчиков и девочек.

2. Судейство соревнований

Соревнования оцениваются по 10 (десяти) бальной системе, за каждый вид (упражнение).

3. Критерии оценки

Оценивается *качество* выполнения каждого задания, *точность* выполнения команд судьи. В произвольной программе также оценивается *разнообразие* видов прыжка.

При равенстве очков участникам дается право выполнить дополнительные прыжки не входящие в программу.

По окончании соревнований производится подведение итогов и награждение победителей.

4. Протокол соревнований

№ п/п	ФИ	пол	Прыжок вперед на двух ногах (баллы)	Прыжок назад на двух ногах (баллы)	Прыжок вперед на правой ноге (баллы)	Прыжок вперед на левой ноге (баллы)	Прыжок вперед ноги скрестно (баллы)	Произвольная программа (баллы)	Общий балл	место
1										
2										
3										
и т.д										

Судья соревнований _____