



# МАСТЕР-КЛАСС «WORK OUT WITH ENGLISH» OR «ANTI-STRESS ACTIVITY»

Шувалова Ирина Валерьевна,  
учитель английского языка  
Мухина Алена Игоревна,  
учитель физической культуры  
СОШ № 20 имени П.И.Батова

*Do you like to do sports as much as We do?*

*Do you believe that at our master-class you will not only relax  
but also speak English?*

**Answer the questions:**



**Yes!**



**So-so!**



**No!**

I can...  
and I'm having lots of fun. And you?

run



jump



swim



skip



hop





I can run





?



# СКИППИНГ



Скиппинг (skipping) или роуп-скиппинг — прыжки на скакалке. Кто бы мог подумать, что детское развлечение приобретёт огромную популярность и встанет на равне с другими видами спорта.

Первыми в этом деле стали США и Европа. Именно они в 80-е года признали скиппинг как отдельный вид спорта, после чего организовали спортивные федерации в 30 странах мира.

В России скиппинг появился ближе к 50-м годам.

# СКИПИНГ

Представляет собой прыжки через скакалку с исполнением различных трюков.

Количество участников может варьировать.

Наиболее зрелищным является так называемый Double Dutch, когда двое крутят веревки, а один или более прыгают. Очень часто прыжки через скакалку исполняются в сочетании с такими стилями танцев как Break Dance, Hip-Hop, C-walk.

Практически во всех выступлениях скипперов присутствуют элементы акробатики, выполняемые через скакалку: стойки на руках, прыжки на ягодицах и спине, колеса, перевороты, фляки, сальто и т.д.



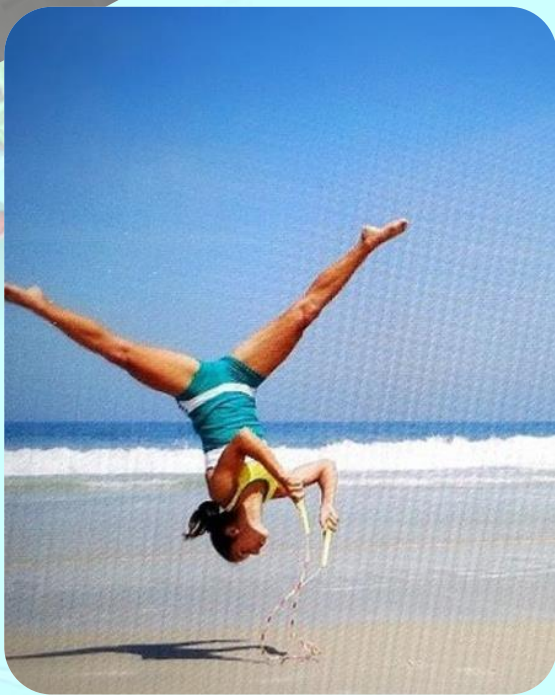
# СКИППИНГ

*Каждый год проходят чемпионаты мира по роуп скиппингу.*

*Спортсмены могут принимать участие как в индивидуальных соревнованиях, так и в командных (Double Dutch).*

*Индивидуальные соревнования делятся на несколько номинаций:*

- 1. скорость (количество прыжков за 30с),*
- 2. выносливость (количество прыжков за 3мин),*
- 3. сила (количество двойных и тройных прыжков)*
- 4. фристайл (демонстрация своих навыков в свободном стиле за ограниченный промежуток времени).*



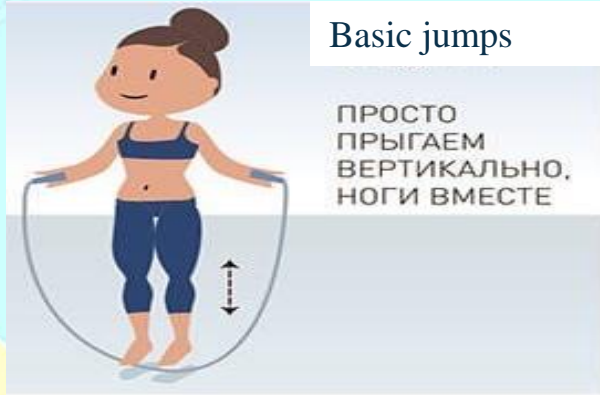


# Элементы соревновательной деятельности

1. Дисциплина (Л1). Скорость
2. Дисциплина (Л2). Выносливость
3. Дисциплина (Л2). Сила.
4. Дисциплина (Л4). Фристайл
5. Дисциплина (КИ2). Парный фристайл.
6. Дисциплина (КИ3) Командный фристайл (4 человека)
7. Дисциплина (ДД1). Эстафета скорости Дабл-датч (3 скиппера)
8. Дисциплина (ДД1). Эстафета скорости Дабл-датч (4 скиппера)
9. Дисциплина (ДД2). Эстафета выносливости Дабл датч (2 скиппера)
10. Дисциплина (ДД3). Фристайл (3 участника)
11. Дисциплина (ДД4). Фристайл (4 участника)



# Rope Skipping



Basic jumps

ПРОСТО ПРЫГАЕМ ВЕРТИКАЛЬНО, НОГИ ВМЕСТЕ



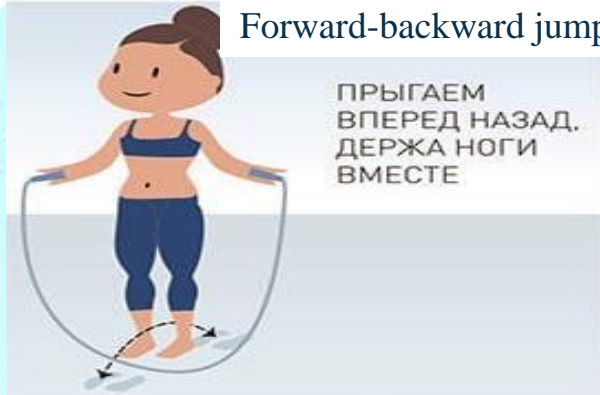
Scissors

ЧЕРЕДУЕМ: ОДНА НОГА ПЕРЕД СОБОЙ, ДРУГАЯ СЗАДИ



Butt kicks

В ПРЫЖКЕ ПООЧЕРЕДНО «УДАРЯТЬ» ПЯТКОЙ ПО ЯГОДИЦЕ ТОЙ ЖЕ НОГИ



Forward-backward jumps

ПРЫГАЕМ ВПЕРЕД НАЗАД, ДЕРЖА НОГИ ВМЕСТЕ



Legs switch to the side

ЧЕРЕДУЕМ: НОГИ ВМЕСТЕ – НОГИ ВРОЗЬ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ



Butt kick to the side

В ПРЫЖКЕ ПООЧЕРЕДНО «УДАРЯТЬ» ПЯТКОЙ ПО ЯГОДИЦЕ ПРОТИВОПОЛОЖНОЙ НОГИ



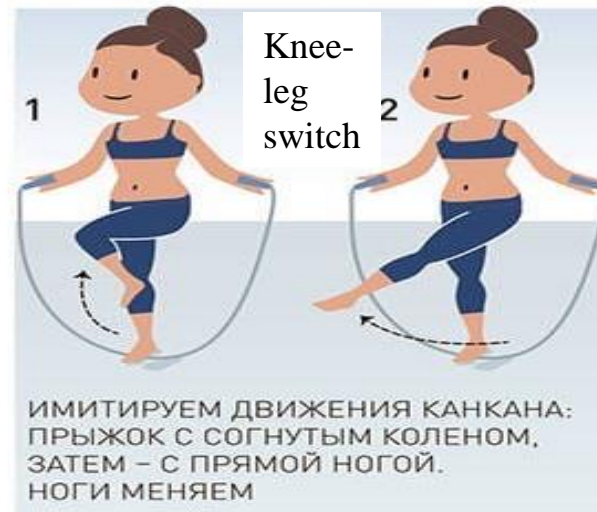
Leg switch

ПООЧЕРЕДНО ВЫБРАСЫВАЕМ НОГИ ПЕРЕД СОБОЙ, НОСОК ТЯНЕМ НА СЕБЯ



Side jumps

ДЕРЖА НОГИ ВМЕСТЕ, ПРЫГАЕМ ВПРАВО-ВЛЕВО

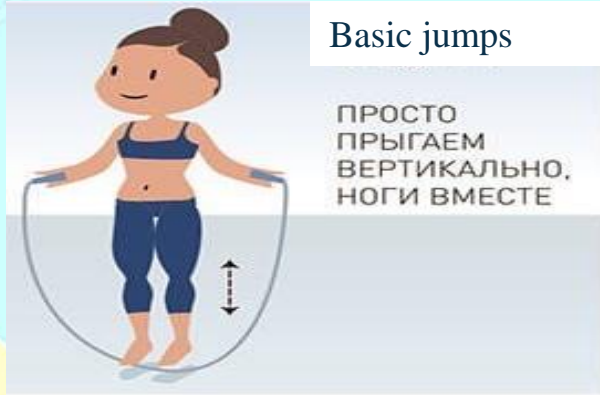


Knee-leg switch

ИМИТИРУЕМ ДВИЖЕНИЯ КАНКАНА: ПРЫЖОК С СОГНУТЫМ КОЛЕНОМ, ЗАТЕМ – С ПРЯМОЙ НОГОЙ. НОГИ МЕНЯЕМ



# Rope Skipping



Basic jumps

ПРОСТО ПРЫГАЕМ ВЕРТИКАЛЬНО, НОГИ ВМЕСТЕ



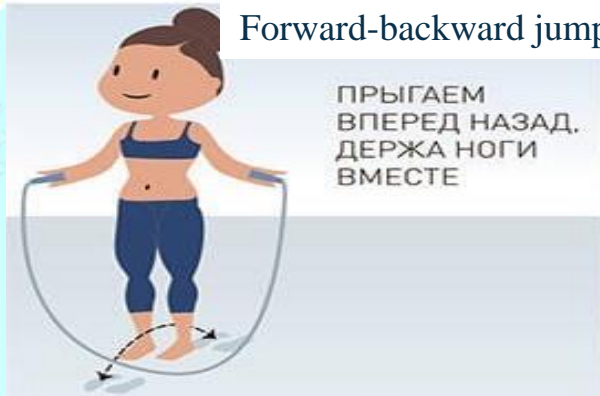
Scissors

ЧЕРЕДУЕМ: ОДНА НОГА ПЕРЕД СОБОЙ, ДРУГАЯ СЗАДИ



Butt kicks

В ПРЫЖКЕ ПООЧЕРЕДНО «УДАРЯТЬ» ПЯТКОЙ ПО ЯГОДИЦЕ ТОЙ ЖЕ НОГИ



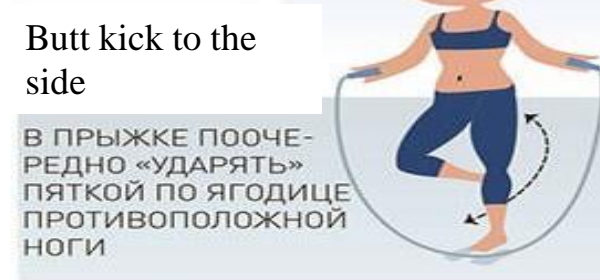
Forward-backward jumps

ПРЫГАЕМ ВПЕРЕД НАЗАД, ДЕРЖА НОГИ ВМЕСТЕ



Legs switch to the side

ЧЕРЕДУЕМ: НОГИ ВМЕСТЕ – НОГИ ВРОЗЬ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ



Butt kick to the side

В ПРЫЖКЕ ПООЧЕРЕДНО «УДАРЯТЬ» ПЯТКОЙ ПО ЯГОДИЦЕ ПРОТИВОПОЛОЖНОЙ НОГИ



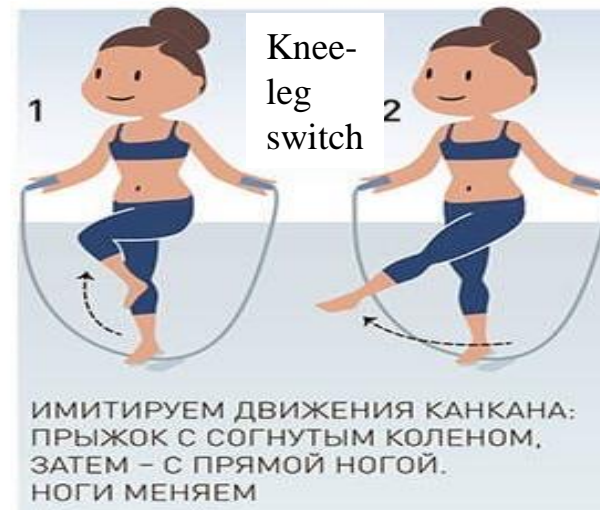
Leg switch

ПООЧЕРЕДНО ВЫБРАСЫВАЕМ НОГИ ПЕРЕД СОБОЙ, НОСОК ТЯНЕМ НА СЕБЯ



Side jumps

ДЕРЖА НОГИ ВМЕСТЕ, ПРЫГАЕМ ВПРАВО-ВЛЕВО



Knee-leg switch

ИМИТИРУЕМ ДВИЖЕНИЯ КАНКАНА: ПРЫЖОК С СОГНУТЫМ КОЛЕНОМ, ЗАТЕМ – С ПРЯМОЙ НОГОЙ. НОГИ МЕНЯЕМ

**How are you?**

**Answer the question:**



**I'm great!**



**So-so!**



**I'm upset!**



