***Примерный комплекс упражнений со скакалкой***

***Кузьмина Варвара Васильевна,***

*учитель физкультуры,*

*МБОУ "Диринская СОШ "АГРО" имени И. Е. Федосеева - Доосо"*

*Республика Саха (Якутия), Чурапчинский улус, с. Диринг*

1. И. п. – основная стойка, скакалка сложена вчетверо, держать в прямых опущенных руках.

1 – 2. – Натягивая скакалку, поднять руки вверх, прогнуться, отставляя левую ногу в сторону на носок.

3 – 4. – Вернуться в и. п., натягивая скакалку. Повторить 6 раз.

1. И. п. – основная стойка, скакалка сложена вчетверо сзади.

1 – 3. – Наклоняясь вперед, опустить скакалку до середины голени, три пружинящих наклона; сгибая руки, каждый раз притягивать туловище к ногам.

4.– И. п. Повторить 6 раз.

3. И. п. –стойка на коленях, скакалку сложенную вдвое, держать внизу.

1. – Натягивая скакалку, поднять руки вверх, левую ногу в сторону на носок.

2– 3. – Пружинящие наклоны влево.

4.– И. п. То же в другую сторону. Повторить 6 раз.

4. И. п. –ноги врозь, скакалка под стопой левой ноги. Руки согнуты в локтях, скакалка натянута.

1. – Стоя на правой ноге, поднять левую, согнутую в колене.

2– 3. – Выпрямить левую ногу вперед, натягивая скакалку ногой, держать равновесие.

4– И. п. То же другой ногой. Повторить 6 раз.

5. И. п. – основная стойка, стоя на скакалке, концы ее в руках.

1. – Выпад левой вперед, руки в стороны,натягивая скакалку.

2– 3. – Пружинящие сгибания левой ноги.

4.– И. п. То же другой ногой. Повторить 6 раз.

6. И. п. –упор сидя сзади, ноги врозь; скакалка сложена вдвоев руках, натянута.

1. – Наклониться вперед,делая кругруками вперед, опускаяскакалку за стопу.

2. – И. п. Повторить 6 раз.

7. И. п. –лежа на животе, руки прямые за спиной. Держать скакалку, сложенную вдвое.

1. – Отвести прямые ноги назад, одновременно поднять руки назад, растягивая скакалку, прогнуться.

1. – 3. – Держать.

4.– И. п. Повторить 6 раз.

8. И. п. –лежа на спине, ноги вместе прямые вверх, скакалка сложена вдвое,натянута руками на ступнях ног.

1. – Перекат назад, касаясь носками пола, скакалка натянута, ноги не сгибать.

2. – И. п. Повторить 6 раз.

9. И. п. – основная стойка, скакалка в прямых руках сзади.

1- 4. – Прыжки на обеих ногах, вращая скакалку назад.

5 – 8. – Шаги на месте. Повторить 6 раз.

10. И. п. – полуприсед, скакалка сложена вдвоев левой руке.

1 – 4. – Прыжки на обеих ногах через скакалку, вращая ее вперед.

5 – 8. – Ходьба на месте,вращая скакалку назад сбоку в левой руке. Повторить 6 раз.