**ОРУ со скакалкой.**

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.

1. – 4. – Вернуться в и. п., натягивая скакалку. Повторить 4 – 6 раз.
2. 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 - 8 раз.

1. И. п. – стойка на коленях, скакалку сложенную вдвое, держать внизу.
2. – 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 5 – 6 раз.

1. И. п. – ноги врозь, скакалка под стопой левой ноги. Руки согнуты в локтях, скакалка натянута.
2. – 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 – 8 раз.

1. И. п. – основная стойка, стоя на скакалке, концы ее в руках.
2. – Выпад левой вперед, руки в стороны, натягивая скакалку.

2 – 3. – Пружинящие сгибания левой ноги.

4. – И. п. То же другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.

1. И. п. – упор сидя сзади, ноги врозь; скакалка сложена вдвое в руках, натянута. 1. – Наклониться вперед, делая круг руками вперед, опуская скакалку за стопу.

2. – И. п. Повторить 6 - 8 раз.

1. И. п. – лежа на животе, руки прямые за спиной. Держать скакалку, сложенную вдвое.
2. – Отвести прямые ноги назад, одновременно поднять руки назад, растягивая скакалку, прогнуться.

2 – 3. – Держать.

4. – И. п. Повторить 6 - 8 раз.

1. 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 – 8 раз.

1. И. п. – основная стойка, скакалка в прямых руках сзади.
2. 4. – Прыжки на обеих ногах, вращая скакалку назад.
3. – 8. – Шаги на месте. Повторить 5 – 6 раз.
4. И. п. – полуприсед, скакалка сложена вдвое в 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 5 – 6 раз.

**ОРУ с короткой скакалкой.**

1. И.п. – стойка ноги врозь, сложенная вчетверо скакалка в опущенных руках.

1-2 – поднимаясь на носки, руки вверх, слегка прогнуться

3-4 то же. Темп медленный.

1. И.п. – стойка ноги врозь, сложенная вчетверо скакалка за головой.
2. Поворот туловища вправо, руки вверх.
3. И.п.
4. 4 – то же влево.
5. И.п. – скакалку держать за концы, стоя левой ногой на её середине.

1-2 – натягивая скакалку, руки вверх, левую ногу, согнутую в колене, поднять вперёд

3-4 – и.п., сменить ногу.

5-8 – то же другой ногой.

1. И.п. – основная стойка, сложенная вчетверо скакалка вверху.
2. Присесть, руки вниз, скакалкой коснуться подъёмов ног.
3. И.п.
4. 4 – то же.
5. И.п. – стойка ноги врозь, сложенная скакалка за спиной в опущенных руках.
6. Наклон туловища вперёд, руки назад до предела.
7. И.п.
8. 4 – то же.
9. И.п. – стойка руки на пояс, сложенная вчетверо скакалка на полу перед ногами. Прыжки на обеих ногах через лежащую скакалку вперёд и назад.
10. Ходьба на месте.