[ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ СО СКАКАЛКОЙ](http://fizkultura-na5.ru/komleksy-oru/primernyj-kompleks-uprazhnenij-so-skakalkoj.html)

**ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 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. 3 – 4. – Вернуться в и. п., натягивая скакалку. Повторить4 – 6 раз.

2. И. п. – основная стойка, скакалка сложена вчетверосзади. 1 – 3. – Наклоняясь вперед, опустить скакалку до середины голени, три пружинящих наклона; сгибая руки, каждый раз притягивать туловище к ногам.4. – И. п. Повторить6- 8 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.Повторить5 – 6 раз.

4. И. п. –ноги врозь, скакалка под стопой левой ноги. Руки согнуты в локтях, скакалка натянута. 1. – Стоя на правой ноге,поднятьлевую,согнутую в колене. 2 – 3. – Выпрямить левую ногу вперед, натягивая скакалку ногой, держать равновесие.4. – И. п. То же другой ногой. Повторить6 – 8 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. Повторить6 – 8 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. Повторить6- 8 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. 2 – 3. – Держать. 4. – И. п. Повторить6- 8 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. Повторить6 – 8 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. Повторить5 – 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. Повторить5 – 6 раз.

11.И. п. – основная стойка, скакалка сзади в опущенных руках. 1 – 4. – Круг руками вперед скрестно, четыре прыжка на обеих ногах, вращая скакалку вперед. Повторить5 – 6 раз.