ОРУ со скакалкой комплекс № 1

1- поворот головы влево, поворот скакалки перпендикулярно полу, левая рука вверху;
2 – и.п.
3 - поворот головы вправо, поворот скакалки перпендикулярно полу, правая рука вверху.
4 – и.п.

5-6 раз

Руки в локтях не сгибать, скакалка натянута
2.
И.п. – ноги вместе, скакалка вчетверо внизу
1- скакалка к плечам
2 - скакалка вверх, подняться на носки
3 – скакалка к плечам
4 – и.п.

5-6 раз

Держать осанку,
руки в локтях не сгибать, руки точно вверх,
скакалка натянута
3.
И.п. – ноги вместе, скакалка сложена в четверо визу
1 – скакалка вперед,
2 – скакалка вверх,
3 – согнуть левую руку за голову, правая рука за спину к бедру,
4 – скакалка вверх,
5 – согнуть правую руку за голову, левая рука за спину к бедру,
6 – скакалка вверх,
7 – скакалка вперед,
8 – и.п.

5-6 раз

Сохранять правильную осанку, скакалка натянута
4.
И.п. – ноги вместе, скакалка вчетверо внизу
1 – скакалка вверх, правая нога назад на носок
2 – и.п.
3-4 – тоже с левой ноги

4-6 раз

Руки не сгибать,
при отведении ноги не сгибать ногу в коленном суставе, прогнуться в спине
5.
И.п. – стойка ноги врозь, скакалка вдвое внизу
1-2 – круговое движение руками назад
3-4 – круговое движение руками вперед.

6-8 раз

Руки не сгибать,
регулировать длину скакалки
самостоятельно
6.
И.п. – ноги вместе, скакалка вчетверо внизу
1 – левая нога в сторону на носок, скакалка вверх, наклон влево
2 – и.п.
3 – правая нога в сторону на носок, скакалка вверх, наклон вправо
4 – и.п.

6-8 раз

Наклон точно в сторону,
руки не сгибать

7.

И.п. - ноги врозь, скакалка вчетверо внизу
1- наклон вниз, скакалку оставить на стопах
2 - выпрямить туловище, руки вниз
3 – наклон вниз, забрать скакалку
4 – и.п.

6-8 раз

Ноги в коленях не сгибать

8.

И.п. – стойка ноги врозь, скакалка вчетверо за спиной
1-3 - три пружинистых наклона вниз, скакалка вверх
4 – и.п.

6-8 раз

Прогнуться в спине,
смотреть вперед,
ноги не сгибать

9.

И. п. - широкая стойка ноги врозь, скакалка сложена вчетверо вперед
1-2 - поворот туловища вправо, скакалку отвести максимально направо
3-4 - поворот туловища влево, скакалку отвести максимально налево

6-8 раз

Стопы от пола не отрывать, скакалка натянута

10.

И.п. – ноги вместе, скакалка вчетверо внизу
1- присесть, скакалка вперед
2 – и.п.
3 – присесть, скакалка вверх
4 – и.п.

4-6 раз

Держать осанку,
скакалка натянута

11.

И.п. – ноги врозь, скакалка вдвое в левой рука, правая на поясе
1-3 – круговое вращение туловищем влево, скакалка скользит по полу
4 – перехватить скакалку в правую руку
5-7 - круговое вращение туловищем вправо, скакалка скользит по полу
8 – и.п.

4-5 раз

Стараться скакалку от пола не отрывать

12.

И. п. – ноги вместе, скакалка в прямых руках за спиной
1- 8 – Прыжки на двух ногах, вращая скакалку вперед (назад)

5-6 раз

Прыгать на носках

ОРУ со скакалкой комплекс № 2

1- правая рука к правому плечу
2 – и.п.
3 - левая рука к левому плечу
4 - и.п.

4-5 раз

Держать осанку,
скакалка натянута
2.
И.п. – стойка ноги врозь, скакалка вдвое внизу
1-2 – круговое движение руками назад
3-4 – круговое движение руками вперед

6-8 раз

Руки не сгибать,
регулировать длину скакалки
самостоятельно
3.
И.п. – ноги вместе, скакалка вчетверо внизу
1 – выпад вправо, скакалка вперед
2 – поворот вправо, скакалка вверх
3 – поворот влево, скакалка вперед
4 – и.п.
5-8 – тоже в другую сторону

6-8 раз

Сохранять правильную осанку

4.
И. п. - ноги врозь, скакалка вчетверо внизу
1 – скакалка вверх-назад, прогнуться

2-3 – два пружинистых наклона вниз, скакалка вниз
4 – и.п.

4-6 раз

Ноги в коленях не сгибать

5.
И.п. – ноги вместе, скакалка вчетверо внизу
1 – прижать скакалкой левое колено к груди
2 – и.п.
3 – прижать скакалкой правое колено к груди
4 – и.п.

5-6 раз

Сохранять правильную осанку, опорную ногу не сгибать

6.
И. п. - стойка на коленях, скакалка, вдвое внизу
1 - скакалка вверх, левая ногу в сторону на носок
2- 3 – два пружинистых наклона влево
4 - и. п.
5-8 - то же вправо

Сохранять правильную осанку, тяжесть тела на опорной ноге, руки в локтях не сгибать
7.
И. п.- сед ноги вместе, скакалка вчетверо у плеч
1 – наклон вперед, скакалка за стопы
2 - и. п.
3 - наклон вперед, скакалка за стопы
4 - и. п.
5-6 раз
Грудью тянуться к коленям,
колени не сгибать

8.
И. п. - сед ноги врозь, скакалка вчетверо за головой
1 - поворот туловища влево, скакалка вверх
2 - и.п.
3 - поворота туловища вправо, скакалка вверх
4 - и. п.
6-8 раз
Спина прямая, руки точно вверх, прямые
9.
И.п. – сед ноги врозь, захватить скакалкой правый носок
1-4 – наклоны к правой ноге,
5-8 – наклоны к левой ноге

8-10 раз
Грудью тянуться к колену,
самостоятельно регулировать
длину скакалки
10.
И.п. – ноги вместе, скакалка вчетверо внизу
1 – перешагнуть скакалку левой ногой, ногу на пол не опускать
2 – и.п.
3 – перешагнуть скакалку правой ногой, ногу на пол не опускать
4 – и.п.

Сохранять правильную осанку, опорную ногу не сгибать, носок натянут

11.
И.п. – ноги вместе, скакалка вчетверо за спиной
1 – присесть, скакалку отвести назад
2 – и.п.
3 - присесть, скакалку отвести назад
4 – и.п.

.Сохранять правильную осанку, приседать на носках
12.
И. п. – ноги вместе, скакалка за спиной в опущенных руках
1 – 4 – Круг руками вперед скрестно, четыре прыжка на двух ногах, вращая скакалку вперед.

5-6 раз

Прыгать на носках, руки не разводить

Комплекс
ОРУ со скакалкой № 3

1- скакалка вверх, подняться на носки
2 – скакалка за голову
3 - скакалка вверх, подняться на носки

4 – и.п.
5-6 раз
Сохранять правильную осанку, руки в локтях не сгибать, скакалка натянута
2.
И. п. – ноги вместе, скакалка, вчетверо, внизу
1- левая нога назад на носок, скакалка вверх, прогнуться
2- и.п.
3 – правая нога назад на носок, скакалка вверх, прогнуться
4 – и.п.

5-6 раз

Сохранять правильную осанку, руки в локтях не сгибать, отведенную назад ногу в колене не сгибать
3.
И.п. – стойка ноги врозь, скакалка вдвое внизу
1-2 – круговое движение руками назад
3-4 – круговое движение руками вперед.

6-8 раз

Руки не сгибать,
регулировать длину скакалки
самостоятельно
4.
И. п. - ноги врозь, скакалка, вчетверо, у плеч
1 - наклон туловища влево, скакалка вверх
2 - наклон туловища вперед, руки скрестно, правая сверху
3 - наклон туловища вправо
4 - и. п.
5-8 —-то же, начиная с наклона вправо, при наклоне вперед руки скрестно, левая сверху

4-5 раз

При наклоне вперед в спине прогнуться, ноги в коленях не сгибать
5.
И. п. – ноги вместе, скакалка вчетверо за спиной
1 – 3 – наклоняясь вниз, опустить скакалку до середины голени, выполнить три пружинящих наклона; сгибая руки, каждый раз притягивать туловище к ногам
4 - и. п.

6-8 раз

Ноги в коленях не сгибать

6.
И. п. - стойка ноги врозь, скакалка под стопой левой ноги, концы в руках
1 - сгибая руки в локтях, натягивая скакалку, поднять левую, согнутую в колене ногу
2- разогнуть левую ногу вперед
3 – согнуть левую ногу
4 – и.п.
5-8 – то же с другой ноги

4-5 раз

Сохранять правильную осанку, опорную ногу не сгибать, ногу разгибать полностью
7.
И. п. - ноги врозь на скакалке, концы ее в руках
1 - наклон вниз, левой рукой коснуться носка правой ноги, правую руку в сторону
2 и. п.
3 - наклон вниз, правой рукой коснуться носка левой ноги, правую руку в сторону
4 - и. п.

6-8 раз

При наклоне прогибаться в спине, ноги не сгибать
8.
И. п. - стойка на коленях, скакалка вдвое, внизу

1 - скакалка вверх, левую ногу в сторону на носок и выполнить наклон влево
2 - и.п.
3 - скакалка вверх, правую ногу в сторону на носок и выполнить наклон вправо;
4. – и. п.
5 – 6 раз
Скакалку натянута, руки в локтях не сгибать, тяжесть тела на опорной ноге
9.
И. п. - сед ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, за спиной
1-2 - наклон вперед, круговым вращением вперед опустить скакалку за стопу
3-4 - и.п.

6-8 раз

Спина прямая, при наклоне прогнуться в спине, ноги в коленях не сгибать
10.
И. п. - сед, скакалка, вчетверо, вверху
1 - сед углом, скакалку вперед, до касания носков
2 - и. п.
3 - сед углом, скакалку вперед, до касания носков
4 - и. п.

5-6 раз

Держать равновесие
11.
И. п. - сед, скакалка, вчетверо у груди
1-2 - сгибая ноги, переместить их через скакалку в положение сед углом, скакалка под коленями
3-4 - возвратиться в и. п.

4-5 раз

Держать равновесие
12.
И. п. - лежа на спине, скакалка, вдвое, вверху
1-2 сгибая ноги, переместить их через скакалку в стойку на лопатках, скакалка на полу
3-4 - возвратиться в и. п.

4-5 раз

Носками тянуться вверх
Упростить!
13.
И. п. - лежа на животе, скакалка, сложенная вдвое за спиной
1 - прогнуться
2-3 - держать положение
4 - и. п.
8-10 раз
Ноги в коленях не сгибать, руки в локтях не сгибать
14.
И.п. – ноги вместе, скакалка за спиной в опущенных руках
Прыжки через скакалку:
на правой ноге;
на левой ноге;
на обеих ногах.

По 10 раз
Прыгать на носках