|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Средства | Дозировка | Методические рекомендации |
| Упражнения, для развития выносливости мышц рук, ног и спины | | |
| И. П. - стойка, ноги врозь, скакалка внизу вчетверо.  1 - скакалка вверх, прогнуться;  2 - И.П. | Выполнять до 6-8 раз в зависимости от возраста занимающихся | Спина прямая, прогибаться больше. |
| И.П. – стойка ноги врозь, скакалка вперед вчетверо;  1-2 – скакалка назад;  3-4 – то же вперед; | Выполнять до 6-8 раз. | выполнять под счет, двумя руками одновременно, спина прямая |
| И. П. - стойка ноги врозь, скакалка вверху вчетверо.  1-3 – пружинящие наклоны вправо;  4 – И.П..  5-8 – то же влево. | Выполнять до 4-6 раз в зависимости от возраста занимающихся | Наклоны выполнять глубже, ноги прямые. |
| И.П. – стойка ноги врозь, скакалка внизу вчетверо:  1 – поворот направо, скакалка вперед;  2 – И.П.  3-4 то же налево. | Выполнять до 6-8 раз в зависимости от возраста занимающихся | Повороты больше, руки прямые. |
| И.П. - стойка ноги вместе, скакалка сзади.  Прыжки на двух с вращением скакалки вперед. | Выполнять от 30 секунд до минуты в зависимости от возраста занимающихся | Ноги вместе спина прямая, смотреть вперед |
| И.П. – стойка ноги вместе, скакалка впереди;  Прыжки на двух с вращением скакалки назад. | Выполнять от 30 секунд до минуты в зависимости от возраста занимающихся | Ноги вместе спина прямая, смотреть вперед |
| И.П. - стойка ноги вместе, скакалка сзади.  1-4 - прыжки на правой;  5-8 – то же на левой. | Выполнять до 6-8 раз в зависимости от возраста занимающих | Прыгать выше, выполнять под счет |
| И.П. - стойка ноги вместе, скакалка сзади.  1 - прыжок на двух, вращая скакалку вперед;  2 – прыжок на двух, вращая скакалку вперед скрестно. | В этом упражнении можно не давать счет, так как дети будут ошибаться, лучше работать по времени (до 30 сек) | Смотреть вперед, вращать скакалку быстрее |
| И.П. стоя на скакалке, держа ее за концы, руки в стороны-  1 – присед, руки вперед, натягивая скакалку  2 – И.П.  3 – 4 то же | 6 – 8 раз | Скакалку натянуть, точно руки в стороны и вперед |
| И.П. ноги вместе, скакалка сзади под левой (правой) ногой, руки в стороны, скакалка натянута  1 – 2 поднимая ногу назад и наклоняясь вперед, равновесие на одной ноге  3 – 4 И.П.; | 6 – 8 раз | Упражнение в равновесии, опорная нога прямая, прогнуться в спине, голову приподнять |
| И.П. скакалка сзади, вращая скакалку вперед, бег на месте; | 2 раза по 30 сек | Вращать скакалку кистями, не делать взмахи руками |
| И.П. стойка с согнутыми носками, скакалку держать за концы. Приподнимая поочередно носки и пятки, продеть скакалку под ступни назад и вперед; | 6 – 8 раз | Обратить внимание на осанку, не наклоняться. |