

В.В. ЧЕРНЯКОВ, Т.С. ЛИТВИН

ЗБІРНИК

**гімнастичних вправ
зі скакалкою**



ЧЕРНІГІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ імені Т. Г. ШЕВЧЕНКА

КАФЕДРА ГІМНАСТИКИ, ХОРЕОГРАФІЇ І ПЛАВАННЯ

В.В. ЧЕРНЯКОВ, Т.С. ЛИТВИН

ЗБІРНИК гімнастичних вправ зі скакалкою

Чернігів
2015

УДК 796.412. 24 (035)
ББК Ч 516. 5я27
Ч – 49

Рецензенти: доцент, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка *Синіговець В.І.*;
кандидат педагогічних наук, професор кафедри педагогіки, психології і методики фізичного виховання Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка *Ємець О.Й.*

Ч – 49

В.В. Черняков, Т.С. Литвин

Збірник гімнастичних вправ зі скакалкою: довідник до курсу «Гімнастика та методика її викладання» для студентів педагогічних вишів спеціальності 7.01017 – фізична культура і спорт. – Чернігів: ЧНПУ, 2015. – 56 с.

У довіднику систематизовано загальноорозвивальні вправи зі скакалкою, які відповідають вимогам гімнастичної термінології та шкільної програми з фізичного виховання для загальноосвітніх навчальних закладів (1-11 класів). Довідник рекомендується для студентів інститутів фізичної культури й факультетів фізичного виховання та практичної роботи вчителям фізичної культури й інструкторам з фізичної культури.

Рекомендовано до друку
вченою радою факультету фізичного виховання Чернігівського
національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка
(протокол № 4 від 26 листопада 2015 року).

ВСТУП

Без використання загальнорозвивальних вправ не обходиться жоден урок із фізичної культури в школі, заняття з фізичного виховання у ВНЗ, тренувальне заняття або секція з окремого виду спорту тощо. Такі обставини спонукають до створення доступного опису загальнорозвивальних вправ державною мовою, які буде в змозі розуміти та виконувати уся навчальна група.

У процесі фізичного виховання дітей як дошкільного, так і шкільного віку широко застосовують вправи з предметами. Використання різноманітних предметів у процесі виконання вправ дозволяє сформувати в дошкільнят та школярів здатність контролювати свої дії. Одним з таких предметів, що застосовуються при проведенні загальнорозвивальних вправ, є скакалка. Використання скакалки значно підвищує в дітей інтерес до виконання загальнорозвивальних вправ.

Застосування загальнорозвивальних вправ зі скакалкою на заняттях з фізичного виховання дозволяє створювати позитивний вплив на процес всебічного розвитку людини. Вправи зі скакалкою є ефективним засобом розвитку витривалості, спритності, координації рухів. Виконання стрибкових вправ зі скакалкою викликає значно більше навантаження на м'язи кистей рук та гомілковостопних суглобів, що сприяє розвитку їх сили.

У процесі виконання вправ зі скакалкою реалізуються й виховні завдання. Діти привчаються акуратно розкладати та прибрати предмети допомагаючи педагогу та обережно поводитися з ними, поступитися товаришеві предметом, який хотілося б узяти самому тощо.

Викладання українською мовою предмету „Фізична культура” у загальноосвітній школі викликало необхідність перекладу з російської мови та систематизації загальнорозвивальних вправ зі скакалкою, відповідно до правил гімнастичної термінології. Такий переклад та систематизацію здійснено доцентом кафедри гімнастики, хореографії і плавання В.В. Черняковим та викладачем кафедри гімнастики, хореографії і плавання Т.С. Литвин. Результати здійсненого наукового пошуку викладено у довіднику до курсу „Гімнастика та методика її викладання”, що має назву „Збірник гімнастичних вправ зі скакалкою”.

Концептуальні положення, викладені у довіднику, можна з успіхом використовувати у навчально-виховному процесі навчальних закладів освіти I-IV рівнів акредитації. У довіднику широкому загалу фахівців з фізичного виховання пропонується понад 450 загальнорозвивальних вправ зі скакалкою у якості засобів вирішення завдань загальної, спеціальної та професійно-прикладної фізичної підготовки.

Запропоновані автором вправи зі скакалкою не претендують на повну вичерпність рухів та не обмежують усіх можливостей їх застосування в навчальному та тренувальному процесах, а також використання в самостійних заняттях особистим фізичним самовдосконаленням.

ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ФОРМУВАННЯ ТА ВИКОРИСТАННЯ ВПРАВ ЗІ СКАКАЛКОЮ

Скакалка як предмет для загальнорозвивальних вправ

Скакалка – гімнастичний предмет, який використовується переважно для вправ художньої гімнастики. Проте значна кількість загальнорозвивальних вправ зі скакалкою з успіхом може бути використана на уроці фізичної культури в школі та в домашніх умовах для розвитку фізичних якостей.

Характерною особливістю скакалки є її подовжена та гнучка форма. Це значною мірою визначає зміст вправ з її використанням. За допомогою скакалки чудово розвиваються м'язи ніг, удосконалюється координація рухів та відчуття темпу і ритму. Висока інтенсивність цих вправ дозволяє ефективно використовувати їх для розвитку витривалості й для зниження надмірної ваги. Вправи зі скакалкою емоційні та інтенсивні. З їх допомогою учні набувають життєво необхідних навичок.

Багаторазове виконання стрибків зі скакалкою сприяє посиленню кровообігу, зміцненню серцево-судинної системи, покращенню обміну речовин, підвищенню тону м'язів. Крім того, узгодження рухів зі швидкістю та напрямком руху скакалки, виконання рухів своєчасно й точно, поєднання власних зусиль у просторі і часі, дозволяє удосконалювати швидкість реакції.

Скакалки поділяються на короткі та довгі. Короткі скакалки виготовляють двох типів:

1. З мотузки діаметром 8 мм з пластиковими ручками. В ручках роблять повздовжні отвори, через які протягується мотузка. Кінці мотузки зав'язуються в ручках вузлом. Довжина скакалки від 2 до 2,5 м.

2. З гуми діаметром 5 мм з пластиковими ручками. В ручках роблять повздовжні отвори, через які протягується мотузка, кінці якої зав'язуються в ручках вузлом або розміщують різноманітні механізми, які дозволяють закріплювати кінці скакалки. Довжина скакалки – 2,65 м.

Довгі скакалки виготовляються з мотузки довжиною від 4 до 5 м.

При виконанні вправ зі скакалкою важливо контролювати точність положення скакалки у вихідних та кінцевих положеннях, а також шляхи її переміщення.

При утримуванні скакалки за кінці двома руками її розмір не вказується, вказується тільки положення скакалки. В інших випадках спосіб хвата та розмір скакалки вказується – *скакалка складена вдвоє хватом знизу, скакалка складена вчетверо різним хватом, скакалка складена увосьмеро; зігнутими руками; схресно лівою тощо*. Положення прямих рук вважається стандартним і не вказується.

Описуючи вправи необхідно достатньо точно визначати положення скакалки відносно тулуба.

У випадках, коли скакалка паралельна поперечній вісі тіла, яка уявно проходить через плечовий пояс, її положення має назву – горизонтальне.

Положення скакалки паралельне поздовжній вісі тулуба прийнято називати вертикальним. Положення скакалки поперечне повздовжній вісі тулуба прийнято називати поперечним. В нахиленому положенні скакалку необхідно тримати під кутом 45°. Нахил скакалки під іншим кутом необхідно пояснювати окремо.

Опис вправ зі скакалкою починається з вихідного положення, потім вказується спосіб виконання та кінцеве положення. Якщо положення скакалки змінюється найкоротшим шляхом, то спосіб виконання не вказується.

Висота положення скакалки визначається залежно від того, де вона знаходиться по відношенню до тіла:

➤ в симетричних вправах на рівні стегон, грудей, голови (*внизу, вперед, вгору, на голові, за головою, на груди, на плечі, на лопатки, за лопатками, за шиною* тощо);

➤ в несиметричних (односторонніх) вправах спочатку необхідно вказувати положення кінця скакалки, що розташовується ближче до частини тіла, яка визначає висоту, наприклад, *лівим кінцем до правого плеча*. Потім вказується напрям скакалки, наприклад, *скакалка вгору; скакалка вліво; скакалка до плеча вліво (лівою рукою до лівого плеча, правою в сторону-вгору)*.

Зміна висоти та переміщення скакалки з одного положення в інше здійснюється:

1. Найкоротшим шляхом (підніманням та опусканням, згинанням та випрямленням рук).

2. Коловим рухом (коло, дуга). При цьому скакалка або переміщується разом з руками, або при одному нерухомому кінці вільний кінець описує коло або дугу.

3. Викрутом – рух скакалки коловим рухом руками у плечових суглобах із положення попереду тіла (*внизу*) в положення за тілом.

4. Обертанням. Розрізняють два різновиди обертання:

- обертання скакалки одночасно з рухами руками;
- обертання скакалки за допомогою кісті.

Класифікація вправ зі скакалкою

Вправи зі скакалкою сприяють розвитку спритності, координації, ритмічності рухів (під час виконання підскоків), вони є ефективним засобом розвитку стрибучості, витривалості, швидкості. Стрибки зі скакалкою дозволяють зміцнити зв'язки колінних та гомілковостопних суглобів, позитивно впливають на розвиток сили м'язів стопи, а відповідно й стрибучості. Особливий вплив створюється на зміцнення кистей та формування стопи (при виконанні вправ босоніж – захоплення пальцями ніг скакалки, наступання на скакалку тощо). Якщо скакалка розтягується у прямих руках, перетягується з однієї руки в іншу (при виконанні поворотів, нахилів) або один до одного (у парах), то завдяки таким вправам чудово розвивається сила м'язів рук.

Стрибки зі скакалкою сприяють розвитку і зміцненню серцево-судинної системи. Музичний супровід при виконанні вправ зі скакалкою сприятливо

позначається на розвитку витривалості. Створюваний ним емоційний фон помітно знижує відчуття втоми та допомагає виконувати інтенсивні та тривалі вправи. Для вправ зі скакалкою рекомендується добирати музику життєрадісного, веселого характеру. Найбільш зручними є музичні твори з дводольним або чотиридольним розміром (галоп, полька) та народні танцювальні мелодії.

Оскільки стрибки зі скакалкою швидко викликають посилену діяльність органів дихання та кровообігу, їх необхідно правильно дозувати. Під час виконання стрибків з використанням скакалки рекомендується робити перерви тривалістю від однієї до двох хвилин (відповідно до ступеню тренування вихованців). На перших заняттях час відпочинку не повинен перевищувати час діяльності. У подальшому час відпочинку слід скорочувати.

Як предмет у загальнорозвивальних вправах скакалку можна використовувати у кількох варіантах:

- на зразок використання гімнастичної палиці (якщо вона складена вдвоє або вчетверо). У такому разі вправи можуть включати всілякі викрути, перемахи ногами, фіксацію положення рук під час нахилів, випадів, присідів тощо;

- скакалку можна використовувати для закріплення чи прив'язки до опори окремих частин тіла, як це робиться у вправах з амортизатором;

- скакалку використовують для стрибків, які виконуються з обертанням скакалки вперед, назад та у боковій площині, з одинарним та подвійним обертаннями, з міжскоком, через складену скакалку. Скакалку можна обертати звичайно та «петлею». Форми стрибків можуть бути різноманітними: на двох; на одній, інша вперед (назад); з ноги на ногу тощо. Стрибки через скакалку виконуються на носках з м'яким приземленням, ноги у польоті випрямляти. Висота стрибка повинна бути достатньою для перестрибування через скакалку;

- махи та кола скакалкою можна виконувати однією чи двома руками у лицьовій, боковій та горизонтальній площинах. Кола можуть бути малі (виконуються тільки кистю), середні (виконуються передпліччям), великі (виконуються усією рукою від плеча). При виконанні цих рухів недопустиме «зламани» положення скакалки. Махи та кола використовуються для активного відпочинку після стрибків та зміни положення площин;

- переводи скакалки дозволяють змінювати напрям її рухів, урізноманітнити вправи, застосовуються для відпочинку після стрибкових вправ. Вони виконуються вперед чи назад перемахом або коловим рухом руки над головою («петлею»).

При виконанні махів, колових рухів та переводів не можна порушувати цілісність скакалки, вона не повинна «ламатися», торкатись підлоги або тіла того, хто виконує стрибки.

Новачкам рекомендується виконувати стрибки зі скакалкою не більше хвилини (з перервою для відпочинку). У подальшому тривалість збільшується до 2-2,5 хв.

Стрибки з обертанням скакалки є чудовим засобом для виховання витривалості. Саме тому навантаження повинно неухильно та поступово

збільшуватись. Загальна кількість часу, витраченого на стрибки, може бути доведена під час уроку гімнастики до 5-6 хв. та більше з триразовою або дворазовою перервою для відпочинку.

Під час стрибків дихання має бути рівномірним. Якщо його частота значно підвищилась, то слід відпочити.

Основою для стрибків зі скакалкою є стрибки поштовхом двома ногами з підскоком та без нього, з обертанням скакалки вперед, назад або у боковій площині. Починати вивчати нові стрибки слід лише після того як виконання раніше вивчених стрибків буде правильним. З цією метою необхідно навчити вихованців стрибати обертаючи скакалку назад з різною швидкістю. Потім слід вивчати ці ж стрибки, але з обертанням скакалки вперед, після чого можна переходити до поєднання різноманітних стрибків.

Найбільш простими є поєднання стрибків поштовхом двома зі стрибками поштовхом однією ногою. Ці поєднання можна виконувати не тільки на місці, а й з просуванням вперед та назад. Спочатку біг зі скакалкою виконується кожним вихованцем окремо по усій площі зали (майданчика), потім слід переходити до групового або фігурного бігу. Видовищно та цікаво відбуваються змагання у бігу зі скакалкою.

Методичні рекомендації

Під час стрибків з обертанням скакалки необхідно оволодіти умінням відштовхуватись з різною силою залежно від виду стрибків, а відповідно, швидко змінювати характер м'язових зусиль. Оскільки стрибки повторюються багаторазово з різною силою та чергуються у певній послідовності, важливо розвивати уміння правильно розподіляти особисті зусилля за часом.

Темп виконання стрибків під час різних вправ та комбінацій може бути різним відповідно до темпу музичного твору. При цьому ритм залежить насамперед від швидкості обертання скакалки та від чергування різноманітних рухів зі стрибками різної інтенсивності.

При виконанні стрибків зі скакалкою важливо дотримуватись наступних правил:

1. Для зручності виконання вправ з короткою скакалкою треба правильно визначити її довжину. Правила визначення довжини скакалки описано у розділі «Вихідні положення зі скакалкою».

2. Кінці скакалки слід тримати без напруження.

3. Обертання скакалки здійснювати кистями ледь зігнутих рук. Лікті при цьому знаходяться внизу і разом з плечовими суглобами лише підтримують рух.

4. Для виконання вправ з короткою скакалкою учнів шикують у коло або в колони. При цьому інтервал і дистанція мають бути достатньо великими, щоб учні не заважали один одному.

5. Стрибки через скакалку слід виконувати м'яко на носках, а скакалку обертати кистями і передпліччями.

6. Під час стрибків тулуб слід тримати вертикально. Зберігання правильної постави дозволяє досягати правильного виконання стрибкових рухів та вільного дихання, яке під час стрибків не можна затримувати.

7. Після стрибків треба давати відпочинок у вигляді ходьби, вправ на увагу, на розслаблення тощо.

8. Вправи зі скакалкою створюють велике навантаження на серцево-судинну і дихальну системи, а тому потребують правильного дозування (змінюючи кількість стрибків і вихідних положень, змінюючи темпу стрибків і додатковими рухами руками, ногами та тулубом).

Оскільки стрибкові вправи зі скакалкою створюють велике навантаження на усі системи організму, важливо знати та уміти використовувати способи його контролю. Увагу фахівців з фізичного виховання та батьків їхніх вихованців необхідно звертати на методику оцінки навантаження, що запропонована американським вченим Кеннетом Купером. Фізичне навантаження оцінюється в балах. На основі багаторічних досліджень вчений дійшов висновку, що для підтримки оптимального рівня витривалості щотижня чоловіки мають отримати 35 балів, а жінки – 27. Провідними складовими навантаження є інтенсивність, тривалість та кількість занять на тиждень. Наприклад, якщо вправи виконуються 5 разів на тиждень по 15 хвилин з інтенсивністю 90-100 стрибків за 1 хвилину, то за тиждень нараховується 35 балів.

Розрахунок навантаження при виконанні стрибків здійснюється за формулами.

Якщо вправи виконуються менше 10-ти хвилин, то використовується формула

$$P=(0,005 \times M - 0,1) \times t.$$

При цьому P – це кількість балів, M – кількість стрибків за 1 хвилину, t – тривалість виконання вправи у хвилинах. Наприклад, вправи виконувались 5 хвилин з інтенсивністю 100 стрибків за 1 хвилину. Отже використовуючи формулу $P=(0,005 \times 100 - 0,1) \times 5$ отримуємо бали за 1 день $P=2$. За тиждень – 10 балів.

Якщо вправи виконуються більше 10 хвилин, то використовується формула

$$P=(0,005 \times M + 0,1) \times t - 2.$$

При цьому P – це кількість балів, M – кількість стрибків за 1 хвилину, t – тривалість виконання вправи у хвилинах. Отже за формулою $P=(0,005 \times 100 + 0,1) \times 15 - 2$ отримуємо бали за 1 день $P=7$. За тиждень – 35 балів.

Використовуючи наведені формули можна розробити програму тренувань та забезпечити поступове збільшення фізичного навантаження. По досягненні високого рівня фізичної підготовленості його підтримку можна забезпечувати використовуючи програму Купера для осіб різного віку показану у таблиці.

Після виконання стрибкових вправ з обертанням скакалки, що мають інтенсивний характер та які вимагають прояву такої фізичної якості як витривалість, для відновлення нормальної працездатності (особливо для людей

похилого віку та осіб, які мають фізичні вади), рекомендується запропонувати дихальні вправи або вправи на відновлення.

Час (хв, с)	Кількість стрибків за хвилину	Кількість занять на тиждень	Бали за тиждень
12.30	90-100	6	30,0
15.00	90-100	5	31,25
17.30	70-90	5	30,0
17.30	90-100	4	30,5
20.00	90-100	3	27

Вправи з короткою скакалкою

Вправи зі скакалкою поділяють на вправи без обертання та з обертанням скакалки.

Вправи без обертання скакалки. Для виконання цих вправ скакалку складають удвоє або вчетверо і виконують вправи як з гімнастичною палицею.

Для прикладу наводимо зразки рухів для таких вправ:

1. З положення - скакалка складена вчетверо (вдвоє) вниз:

а) піднімання скакалки вперед, вгору, на груди, за голову, за спину, вправо, вліво;

б) згинання рук з різних вихідних положень: з положення скакалки вниз, вперед і вгору;

в) поєднання рухів прямими і зігнутими руками.

2. Колові рухи руками з положення скакалки вниз і вгору.

3. Поєднання рухів руками зі скакалкою з рухами ногами:

а) скакалка вниз – ногу назад (вперед, в сторону), скакалку вгору;

б) скакалка вгору – мах ногою вперед, скакалку вперед;

в) скакалка вільно звисає вниз у зігнутих руках, нога на петлі скакалки – розводячи руки в сторони підняти ногу вперед, в сторону, назад.

Поєднання рухів руками зі скакалкою з рухами тулубом:

а) стійка ноги нарізно, скакалка вгору – нахил вперед, назад, вправо і вліво;

б) стійка ноги нарізно, скакалка вгору – повороти тулуба праворуч і ліворуч.

5. Присідання, випади і стрибки з рухами руками зі скакалкою.

Вправи з обертанням скакалки. Ці вправи потребують певної координації рухів і спритності від вихованців. Для групових занять у гімнастичній залі необхідно мати добірку скакалок різної довжини. Навчання слід починати зі стрибків з обертанням скакалки назад. Рух скакалки при цьому контролюється зором, що дозволяє своєчасно виконувати стрибки.

Підстрибувати вгору необхідно настільки, щоб пропустити (не торкнувшись її ногами) скакалку, що обертається. Після відштовхування ноги в колінних суглобах необхідно випрямити, носки відтягнути, тулуб весь час повинен зберігати вертикальне положення.

Скакалку слід обертати переважно за рахунок колових рухів кистей. Руки не

повинні бути напруженими; тримати їх необхідно у лицьовій площині у положенні внизу-назовні.

Звичайна помилка новачків полягає у тому, що вони, намагаючись не торкнутись ногами скакалки, стрибають занадто високо і значно згинають ноги у колінних суглобах.

Обертальні рухи зі скакалкою

Перекрокування – рух через скакалку звичайним кроком.

Підскок – невелике підстрибування на місці або з просуванням у будь-якому напрямку. Приклад: підскок вправо, вперед, назад тощо.

Подвійний підскок – пружинний підскок, який складається з двох підскоків, один з яких виконується вище, а другий нижче.

Підскок схресний – підскок, який виконується із стійки ноги схресно правою або лівою.

Підскок «петлею» – підскок під час обертання скакалки, при якому руки роблять рух всередину, створюючи петлю та розведенням назовні.

Підскок з подвійним обертанням – підскок під час якого скакалка обертається двічі.

Підскок з правої на ліву (з лівої на праву) – підскок, який виконується з однієї ноги на іншу.

Змінний підскок («маятник») – підскок, при якому на кожен крок виконується зміна положень ніг, з попереднім махом назад і вперед, після чого виконується приземлення.

Методика навчання стрибкам з обертанням скакалки має наступну послідовність:

1. Обертання скакалки у лицьовій площині правою (лівою) рукою вправо і вліво.

2. Обертання скакалки у бічній площині вперед і назад правою (лівою) рукою.

3. Те саме праворуч і ліворуч (вісілкою).

4. Обертання у лицьовій і бічній площинах обома руками.

5. Стрибки з обертанням скакалки у боковому напрямку вправо або вліво. Під час обертання вліво ліва рука знаходиться за тулубом.

6. Обертання усіма переліченими способами з одночасними стрибками на одній та обох ногах. На один оберт скакалки виконувати один стрибок.

7. Біг на місці, вперед, назад, в сторону з обертанням скакалки у лицьовій та боковій площинах.

8. Переступання через скакалку вперед з обертанням скакалки вперед. Перш ніж обертати скакалку вперед, її необхідно перевести у *в. п.* – *скакалка ззаду*. Ці рухи спочатку необхідно повторювати повільно, потім їх слід поступово прискорювати.

9. Стрибки на лівій та правій нозі по чергово з вихідного положення праву (ліву) вперед-донизу. Скакалка спочатку проходить під правою (лівою) ногою, а потім під лівою (правою). Приземлятись на ногу, яка попереду. Опорну ногу після відштовхування підняти вперед.

10. Стрибки в стійці ноги нарізно лівою (правою) з обертанням скакалки вперед.
11. Стрибки на двох, на одній нозі з обертанням скакалки вперед. Спочатку необхідно виконувати повільно, потім швидкість поступово збільшувати.
12. Стрибки з міжскоком на двох, на одній нозі з обертанням скакалки вперед.
13. Стрибки, згинаючи ноги у колінних суглобах назад до прямого кута та, згинаючи ноги в колінних суглобах вперед з обертанням скакалки вперед.
14. Стрибки схресно лівою (правою) та зі зміною положень ніг з обертанням скакалки вперед.
15. Стрибки на одній нозі з обертанням скакалки вперед. Інша нога при цьому відводиться вперед-донизу (в сторону-донизу, назад-донизу) або згинається до кута 90° у вказаних напрямках.
16. Після засвоєння вищенаведених стрибків з обертанням скакалки назад ці стрибки виконуються з обертанням скакалки назад.
17. Стрибки різними способами з поворотами на 90 та 180° з обертанням скакалки вперед (назад).
18. Стрибки на місці, чергуючи звичайне обертання скакалки з обертанням скакалки петлею збоку тулуба. Для створення петлі руки необхідно схрестити перед грудьми. Скакалка при цьому проходить збоку біля тулуба. Потім під час обертання вперед скакалку перевести у звичайне положення і через неї виконується стрибок.
19. Стрибки з петлею з обертанням скакалки вперед. Руки схрещуються тоді, коли обертання скакалки відбувається вперед-вниз.
20. Стрибки у півприсіді та присіді з обертанням скакалки вперед (назад). При виконанні цих стрибків довжину скакалки необхідно зменшити.
21. «Хуртовинка». Стрибки виконуються поштовхом обох ніг та однієї, по чергово на обох ногах та на одній з обертанням скакалки складеної вдвоє під ногами у горизонтальній площині, яка утримується однією рукою.
22. Стрибки з подвійним обертанням скакалки вперед (назад). Під час стрибка скакалка обертається під ногами два рази. Для цього необхідно підстрибувати вище та підтягувати коліна до грудей.
23. Стрибки в парах, стоячи один за одним, з обертанням скакалки вперед (назад). Партнер стоїть попереду або позаду. Те саме утрьох (скакалку обертає середній).
24. Стрибки в парах, стоячи обличчям один до одного, з обертанням скакалки: однією рукою триматись за пояс партнера, іншою обертати скакалку.
25. Стрибки в парах, стоячи боком один до одного, з перехрещеними скакалками; те саме утрьох, скакалки тримають ті хто стоять назовні.
26. Стрибки в парах. По чергово зайти під скакалку, що обертається та вийти з під неї. Заходити можна спереду або ззаду партнера, що обертає скакалку.
27. Стрибки в парах. Передавати скакалку під час обертання партнеру. Для зручності передавання скакалки під час стрибків, другий тримає кисті рук першого, який обертає скакалку.

Усі ці вправи можна виконувати з просуванням вперед, назад, вбік.

Стрибки через довгу скакалку

Тримання та обертання скакалки здійснюється двома способами:

1) однією людиною – один кінець довгої скакалки закріплюється на висоті 150 см, інший кінець взяти в руку та виконувати обертання скакалки;

2) скакалку можна тримати та здійснювати обертання удвох.

Вправи з довгою скакалкою поділяють на такі види:

- пробігання;
- перестрибування;
- стрибки.

Пробігання повинні передувати перестрибуванням та стрибкам. При пробіганні скакалку слід рівномірно обертати так, щоб вона майже торкалась підлоги (землі). Якщо при виконанні вправ хтось зачепив скакалку, то одразу ж необхідно припинити її обертання з метою попередження можливого падіння.

Починати пробігання слід одразу ж після того, як скакалка пройде повз обличчя (рухатись на нею) вниз. Перед початком бігу стати необхідно на відстані одного кроку від найближчої точки обертання скакалки по колу.

Перестрибування – підготовчі вправи для вивчення стрибків. Скакалку при цьому слід обертати вперед від обличчя до ніг вихованців (тобто у напрямку, зворотному обертанню скакалки при пробіганні).

Вбігати для перестрибування необхідно одразу ж після того, як скакалка пройде на рівні обличчя вгору і, перестрибнувши, одразу ж вибігати.

На початку навчання рекомендуються такі підготовчі вправи: перестрибування через нерухому скакалку, розташовану на висоті 5-10 см від підлоги та через скакалку, що розгойдується. При стрибках через скакалку слід за можливості якомога менше згинати ноги у колінних суглобах та м'яко приземлятись.

Розучувати нові стрибки через довгу скакалку необхідно спочатку з підскоком – полегшена форма основного стрибка.

Методика вивчення вправ з довгою скакалкою має таку послідовність:

1. Переступання та стрибки через нерухому скакалку, що лежить на підлозі, обличчям, боком або спиною до неї.

2. Те саме через скакалку на висоті 10-15 см.

3. Пробігти під скакалкою після декількох обертань скакалки.

4. Пробігти під скакалкою після певної визначеної кількості обертань (одного, двох, трьох тощо).

5. Пробігти під скакалкою за сигналом.

6. Пробігти під скакалкою з різним положенням рук (на поясі, за головою, за спиною) або з рухами рук (сплеском у долоні попереду, позаду, вгорі).

7. Пробігти під скакалкою з різноманітними рухами ніг (з високим підніманням стегна, зі згинанням ніг назад, зі змахами ніг вперед (назад тощо)).

8. Пробігти під скакалкою з різним положенням тулуба.

9. Пробігти під скакалкою у косому напрямку.

10. Пробігти під скакалкою боком або спиною у напрямку руху.

11. Пробігаючи під скакалкою повернутись на 90°, 180°, 360° під час проходження скакалки над головою.

12. Пробігаючи під скакалкою, вдарити м'ячем об підлогу (землю) або підкинути його вгору та спіймати.

13. Пробігти під декількома скакалками.

14. Пробігти під скакалкою по дві-три і більше людини одночасно.

15. Пробігти під скакалкою удвох обличчям один до одного, руки на поясі партнера (один біжить обличчям вперед, інший – спиною вперед).

16. Пробігти під скакалкою удвох боком один до одного, руки на поясі партнера.

17. Пробігти під скакалкою шеренгою або колоною (боком), тримаючись за плечі або пояс сусіда.

18. Перестрибування через нерухому скакалку на висоті 15-20 см від підлоги:

- з місця поштовхом однією ногою;
- з кроку та з розбігу;
- після певної кількості кроків;
- ті самі вправи поштовхом двома;
- ті самі вправи з поворотами та сплесками у долоні;
- ті самі вправи удвох, утрюх й т.д.

19. Перестрибування через скакалку, що гойдається (підвідні вправи до стрибків через скакалку, що обертається):

- з кроку або з розбігу вперед, в сторону, назад;
- те саме удвох, утрюх й т.д.;
- те саме з поворотами;
- те саме через дві скакалки, що гойдаються.

20. Перестрибування через скакалку, що обертається:

- вбігти під скакалку, перестрибнути через скакалку та вибігти;
- вбігти під скакалку боком, перестрибнути через скакалку та вибігти;
- вбігти під скакалку удвох обличчям один до одного з протилежних боків, перестрибнути через скакалку та вибігти;
- вбігти під скакалку удвох один за одним, перестрибнути через скакалку та вибігти;
- перестрибнути з поворотом на 90°, 180°, 360°;
- вбігти під скакалку, перестрибнути через скакалку, повернутись кругом та вибігти;
- вбігти під скакалку з м'ячем, перестрибнути через скакалку, виконати кидок м'яча партнеру та вибігти;
- вбігти під скакалку з м'ячем, перестрибнути через скакалку, виконати кидок м'яча в ціль та вибігти;
- вбігати і перестрибувати через дві скакалки по чергово;
- вбігати один за одним (потокком) під скакалку, перестрибнути через скакалку та вибігти.

21. Стрибки. Вбігти, виконати звичайні та подвійні стрибки на двох (обличчям, боком, спиною до скакалки) з різними ускладненнями (повороти, рухи руками, визначена кількість стрибків), вибігти.

22. Стрибки на одній нозі, те саме з поворотами.

23. Стрибки у присіді та у півприсіді (індивідуально та удвох).

24. Стрибки в парax: один виконує стрибок, а інший – пробігання.

25. Стрибки удвох, утрюх (обличчям або спиною один до одного).

26. Те саме утрюх, учотирюх, вбігаючи почергово та вибігаючи одночасно.

27. Те саме одночасно вбігаючи та почергово вибігаючи.

28. Біг на місці з високою підняттям стегна після вбігання під скакалку.

29. Стрибки з підкиданням та ловінням м'яча. Те саме визначену кількість разів.

30. Стрибки на двох та в стійку ноги нарізно, схресні стрибки.

31. Стрибки зі зміною способу після кожного стрибка.

Вправам зі скакалкою рекомендується навчати одночасно велику групу (відділення, клас) учнів.

Вправи зі скакалкою поділяють на симетричні та несиметричні, й можуть виконуватись: одноособово, у двох і одразу всією групою.

Симетричні – це такі вправи, при виконанні яких скакалка утримується за кінці обома руками, прямими чи зігнутими.

Несиметричні (односторонні) – це такі вправи, при виконанні яких скакалка утримується в будь-якому напрямку однією прямою рукою, обома руками в різних напрямках або обома – однією прямою, іншою – зігнутою.

Вихідні положення зі скакалкою

До уваги фахівців пропонується два способи добору скакалки:

➤ перший спосіб: для цього необхідно стати на середину скакалки в положення «*стійка ноги нарізно*» та натягнути її вгору. Скакалку можна вважати правильно дбраною відповідно зросту, якщо її кінці дістають пахв (мал. 1а);

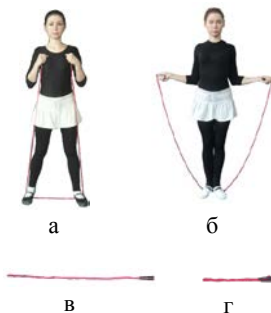
➤ другий спосіб: для цього необхідно стати на середину скакалки в положення «*о. с.*» та натягнути її, розвівши передпліччя в сторони (мал. 1б).

Скакалка складена вдвоє – складена вдвоє скакалка утримується двома руками за кінці (мал. 1в).

Скакалка складена вчетверо – складена вчетверо скакалка утримується двома руками за кінці (мал. 1г).

Положення зі скакалкою описані відповідно до стандартного положення ніг – «*основна стійка*». Термін «*о. с.*» не записується відповідно до правил скорочення. Усі інші положення ніг, тулуба, голови вказуються (наприклад, «*стійка на носках, скакалка внизу*»).

Скакалка внизу – скакалка утримується за кінці прямими руками внизу попереду (мал. 2а).



Мал. 1

Скакалка ззаду – скакалка утримується за кінці прямими руками внизу ззаду (мал. 2б).

Скакалка складена вчетверо внизу – складена вчетверо скакалка утримується горизонтально за кінці прямими руками внизу (мал. 2в).



Мал. 2

Скакалка складена вчетверо вперед – складена вчетверо скакалка утримується горизонтально за кінці прямими руками піднятими вперед (мал. 2г).

Скакалка складена вчетверо вгорі – складена вчетверо скакалка утримується горизонтально за кінці прямими руками вгорі (мал. 2д).

Скакалка складена вдвоє вгорі – складена вдвоє скакалка утримується горизонтально за кінці прямими руками вгорі (мал. 2е).

Скакалка складена вчетверо ззаду – складена вчетверо скакалка утримується горизонтально за кінці прямими руками ззаду і торкається задньої поверхні стегон (мал. 3а).

Скакалка складена вдвоє ззаду – складена вдвоє скакалка утримується горизонтально за кінці прямими руками ззаду і торкається задньої поверхні стегон (мал. 3б).



Мал. 3

Скакалка складена вчетверо назад – складена вчетверо скакалка утримується горизонтально за кінці прямими руками максимально відведеними назад (мал. 3в).

Скакалка складена вчетверо на грудях – складена вчетверо скакалка утримується горизонтально за кінці зігнутими руками на грудях (мал. 3г).

Скакалка складена вчетверо перед грудьми – складена вчетверо скакалка утримується горизонтально за кінці зігнутими руками перед грудьми, руки паралельно підлозі (мал. 3д).

Скакалка складена вчетверо на голові – складена вчетверо скакалка утримується горизонтально за кінці зігнутими руками і серединою торкається голови (мал. 3е).

Скакалка складена вчетверо за головою – складена вчетверо скакалка утримується горизонтально за кінці зігнутими руками за головою і серединою торкається потилиці (мал. 4а).

Скакалка складена вчетверо на плечах – складена вчетверо скакалка утримується горизонтально за кінці зігнутими руками і торкається плечей (мал. 4б).

Сід, скакалка складена вчетверо на стегна – положення «сід», складена вчетверо скакалка утримується горизонтально за кінці прямими руками вниз і торкається стегон (мал. 4в).



Мал. 4

Сід, скакалка складена вчетверо на стегнах – положення «сід», складена вчетверо скакалка лежить на стегнах (мал. 4г).

Сід, скакалка складена вчетверо на стопах – положення «сід», складена вчетверо скакалка лежить на стопах (мал. 4д).

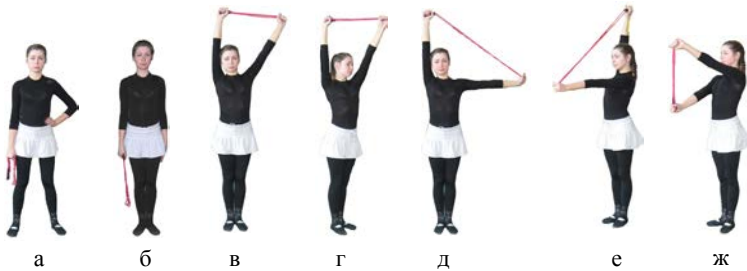
Несиметричні положення зі скакалкою

Зі скакалкою „Вільно” – положення ніг відповідає стійці „стійка ноги нарізно”, складена вчетверо скакалка утримується прямою правою рукою вниз хватом за середину, ліва рука на поясі. Це стандартне положення скакалки при поясненні вправ та при пересуваннях (мал. 5а).

Скакалка складена вчетверо в правій (лівій) руці – складена вчетверо скакалка утримується за кінець прямою правою (лівою) рукою вниз (мал. 5б).

Скакалка складена вчетверо вгорі вліво – складена вчетверо скакалка утримується горизонтально за кінці прямими руками піднятими: правою рукою – вгору, а лівою рукою – вгору-вліво (мал. 5в).

Скакалка складена вчетверо вгорі поперечно – складена вчетверо скакалка утримується горизонтально за кінці прямими руками вгорі поперечно плечової вісі (мал. 5г).



Мал. 5

Скакалка складена вдвоє нахилено вліво (вправо) – складена вдвоє скакалка утримується за кінці правою (лівою) рукою піднятою вгору, а лівою (правою) рукою піднятою в сторону (мал. 5д).

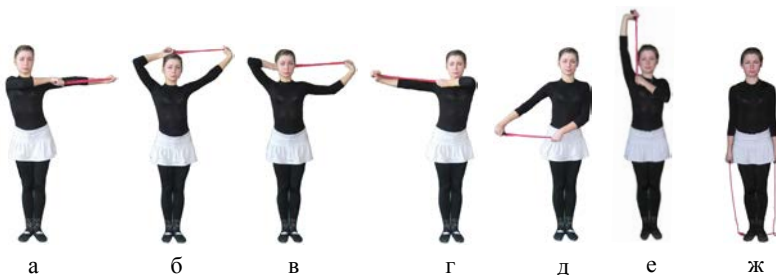
Скакалка складена вдвоє нахилено вперед правою (лівою) рукою – складена вдвоє скакалка утримується за кінці правою (лівою) рукою піднятою вгору, а лівою (правою) рукою піднятою вперед (мал. 5е).

Скакалка складена вчетверо вперед вертикально лівою (правою) рукою – складена вчетверо скакалка утримується вертикально за кінці прямими руками: лівою (правою) рукою піднятою вперед-догори, правою (лівою) рукою піднятою вперед-донизу (мал. 5ж).

Скакалка складена вчетверо вправо (вліво) – складена вчетверо скакалка утримується горизонтально за кінці прямими руками піднятими в сторону в указаному напрямку (мал. 6а).

Скакалка складена вчетверо на голові вліво (вправо) – складена вчетверо скакалка утримується горизонтально на голові зігнутою правою (лівою) рукою, а лівою (правою) рукою в указаному напрямку (мал. 6б).

Скакалка складена вчетверо за головою вліво (вправо) – складена вчетверо скакалка утримується горизонтально за головою зігнутою правою (лівою) рукою, а лівою (правою) рукою в указаному напрямку (мал. 6в).



Мал. 6

Скакалка складена вчетверо до правого (лівого) плеча вправо (вліво) – складена вчетверо скакалка утримується горизонтально біля правого (лівого)

плеча зігнутою лівою (правою) рукою, а правою (лівою) рукою в указаному напрямку (мал. 6г).

Скакалка складена вчетверо до правого (лівого) стегна вправо (вліво) – складена вчетверо скакалка утримується горизонтально біля правого (лівого) стегна лівою (правою) рукою, а прямою правою (лівою) рукою в указаному напрямку (мал. 6д).

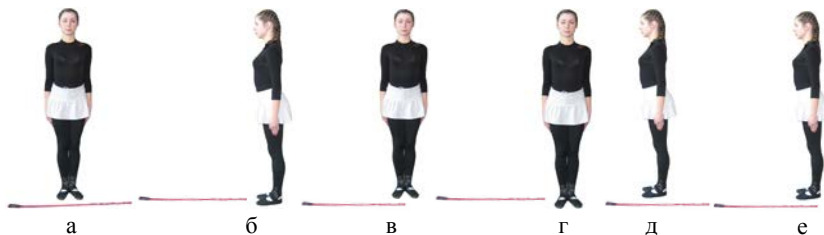
Скакалка складена вчетверо до правого (лівого) плеча вгору – складена вчетверо скакалка утримується вертикально біля правого (лівого) плеча зігнутою лівою (правою) рукою, а правою (лівою) рукою в указаному напрямку (мал. 6е).

О. с. на скакалці, скакалка внизу – положення «о. с.» серединою стопи на середині скакалки, скакалка утримується за кінці прямими руками внизу (мал. 6ж).

Положення скакалки на підлозі

Скакалка складена вдвоє на підлозі – складена вдвоє скакалка лежить попереду на підлозі вздовж плечової вісі серединою біля носків ніг на відстані 10-15 см (мал. 7а).

Скакалка складена вдвоє на підлозі поперечно – складена вдвоє скакалка лежить попереду на підлозі поперечно плечової вісі одним кінцем біля носків ніг на відстані 10-15 см, а іншим спрямована вперед (мал. 7б).



Мал. 7

Скакалка складена вдвоє на підлозі вправо (вліво) – складена вдвоє скакалка лежить попереду на підлозі вздовж плечової вісі лівим (правим) кінцем біля носків ніг 10-15 см, а правим (лівим) кінцем спрямована вправо (вліво) (мал. 7в).

Скакалка складена вдвоє на підлозі праворуч (ліворуч) – складена вдвоє скакалка лежить на підлозі праворуч (ліворуч) вздовж плечової вісі одним кінцем біля правої (лівої) ноги на відстані 10-15 см, а іншим спрямована в сторону (мал. 7г).

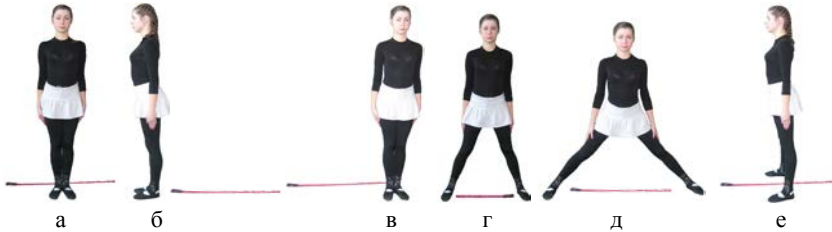
Скакалка складена вдвоє на підлозі ліворуч (праворуч) поперечно – складена вдвоє скакалка лежить на підлозі ліворуч (праворуч) поперечно плечової вісі серединою біля лівої (правої) ноги на відстані 10-15 см від неї (мал. 7д).

Скакалка складена вдвоє на підлозі ліворуч (праворуч) вперед (назад) поперечно – складена вдвоє скакалка лежить на підлозі ліворуч (праворуч)

поперечно плечової вісі одним кінцем біля лівої (правої) ноги на відстані 10-15 см, а іншим спрямована вперед (назад) (мал. 7е).

Скакалка складена вдвоє на підлозі ззаду – складена вдвоє скакалка лежить на підлозі ззаду вздовж плечової вісі на відстані 10-15 см від п'ят (мал. 8а).

Скакалка складена вдвоє на підлозі ззаду поперечно – складена вдвоє скакалка лежить на підлозі ззаду поперечно плечової вісі одним кінцем на відстані 10-15 см від п'ят, а іншим кінцем спрямована назад (мал. 8б).



Мал. 8

Скакалка складена вдвоє на підлозі ззаду вправо (вліво) – складена вдвоє скакалка лежить на підлозі ззаду вздовж плечової вісі лівим (правим) кінцем на відстані 10-15 см від п'ят, а іншим спрямована в указаному напрямку (мал. 8в).

Стійка ноги нарізно, скакалка складена вчетверо на підлозі між ніг – положення «*стійка ноги нарізно*», складена вчетверо скакалка лежить на підлозі вздовж плечової вісі між ногами (мал. 8г).

Широка стійка ноги нарізно, скакалка складена вдвоє на підлозі між ніг – положення «*широка стійка ноги нарізно*», складена вдвоє скакалка лежить на підлозі вздовж плечової вісі між ногами (мал. 8д).

Стійка ноги нарізно, скакалка складена вдвоє на підлозі між ніг поперечно – положення «*стійка ноги нарізно*», складена вдвоє скакалка лежить на підлозі поперечно плечової вісі серединою між ногами (мал. 8е).

Сід, скакалка складена вчетверо на підлозі – положення «*сід*», складена вчетверо скакалка лежить на підлозі перед ногами (мал. 9а).

Сід, скакалка складена вчетверо під колінами – положення «*сід*», складена вчетверо скакалка лежить на підлозі під колінами (мал. 9б).



Мал. 9

Сід із захватом стоп скакалкою складеною вдвоє – положення «*сід*», складена вдвоє скакалка утримується прямими руками, стопами спиратись у середину скакалки (мал. 9в).

ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНІ ВПРАВИ ЗІ СКАКАЛКОЮ

Необхідність застосування загальнорозвивальних вправ різноманітної спрямованості у практичній діяльності фахівців з фізичного виховання вимагає створення значного діапазону таких вправ. Запропоновані вправи зі скакалкою відповідають вимогам гімнастичної термінології стосовно побудови та правил запису, і рекомендуються для застосування широкому загалу фахівців з фізичного виховання.

До уваги фахівців з фізичного виховання пропонується форма запису загальнорозвивальних вправ для конспекту уроку фізичної культури:

В. п. – стійка ноги нарізно, скакалка складена вдвоє вгорі.

1 – поворот тулуба ліворуч, скакалку вперед;

2 – в. п.;

3 – поворот тулуба праворуч, скакалку вперед;

4 – в. п.

1. Вправи для м'язів плечового поясу та рук

Вправи на 4 рахунки:

1. *В. п. – скакалка складена вдвоє внизу.* 1. Скакалку вперед. 2. Скакалку вгору. 3. Скакалку вперед. 4. В. п.

2. *В. п. – скакалка складена вчетверо внизу.* 1. Скакалку на груди. 2. Скакалку за голову. 3. Скакалку вгору. 4. В. п.

3. *В. п. – скакалка складена вчетверо внизу.* 1. Скакалку на груди. 2. Скакалку вгору. 3. Скакалку на груди. 4. В. п.

4. *В. п. – скакалка складена вдвоє внизу.* 1. Ліву в сторону на носок, скакалку вперед. 2. В. п. 3. Праву в сторону на носок, скакалку вперед. 4. В. п.

5. *В. п. – скакалка складена вчетверо внизу.* 1. Ліву назад на носок, скакалку вгору, прогнутись. 2. В. п. 3. Праву назад на носок, скакалку вгору, прогнутись. 4. В. п.

6. *В. п. – скакалка складена вдвоє внизу.* 1-2. Викрутом вперед скакалку ззаду вниз. 3-4. Викрутом назад скакалку у в. п.

7. *В. п. – скакалка складена вчетверо внизу.* 1. Дугою вліво скакалку вгору. 2. В. п. 3. Дугою вправо скакалку вгору. 4. В. п.

8. *В. п. – скакалка складена вчетверо внизу.* 1. Скакалку вгору. 2. Коло скакалкою вліво. 3. Коло скакалкою вправо. 4. В. п.

9. *В. п. – скакалка складена вдвоє внизу.* 1. Скакалку до лівого плеча вліво. 2. В. п. 3. Скакалку до правого плеча вправо. 4. В. п.

10. *В. п. – скакалка складена вчетверо внизу.* 1. Скакалку вгору. 2. Скакалку вперед. 3. Скакалку вгору. 4. В. п.

11. *В. п. – скакалка складена вчетверо внизу.* 1. Скакалку вгору. 2. Дугою вліво скакалку вниз. 3. Скакалку вгору. 4. Дугою вправо скакалку вниз.

12. *В. п. – скакалка складена вчетверо внизу.* 1. Дугою вліво скакалку вгору. 2. Скакалку вниз. 3. Дугою вправо скакалку вгору. 4. Скакалку вниз.

13. *В. п. – скакалка складена вчетверо вниз.* 1. Дугою вліво скакалку вгору. 2. Дугою вправо скакалку вниз. 3. Дугою вправо скакалку вгору. 4. Дугою вліво скакалку вниз.

14. *В. п. – скакалка складена вчетверо вниз.* 1. Скакалку вгору. 2. Скакалку за голову. 3. Скакалку вгору. 4. В. п.

15. *В. п. – скакалка складена вчетверо вперед.* 1. Скакалку вгору. 2. Скакалку на лопатки. 3. Скакалку на голову. 4. В. п.

16. *В. п. – скакалка складена вдвоє вперед.* 1. Ліву в сторону на носок, скакалку вправо. 2. В. п. 3. Праву в сторону на носок, скакалку вліво. 4. В. п.

17. *В. п. – скакалка складена вдвоє вперед.* 1. Скакалку вертикально правою рукою. 2. В. п. 3. Скакалку вертикально лівою рукою. 4. В. п.

18. *В. п. – скакалка складена вдвоє перед грудьми.* 1. Скакалку нахилено вперед правою рукою. 2. В. п. 3. Скакалку нахилено вперед лівою рукою. 4. В. п.

19. *В. п. – скакалка складена вдвоє вліво.* 1. Скакалку вгору. 2. Скакалку вправо. 3. Скакалку вгору. 4. В. п.

20. *В. п. – скакалка складена вчетверо вгорі.* 1. Скакалку на груди. 2. В. п. 3. Скакалку за голову. 4. В. п.

21. *В. п. – скакалка складена вдвоє вгорі.* 1. Скакалку за голову. 2. В. п. 3. Скакалку вперед. 4. В. п.

22. *В. п. – скакалка складена вчетверо вгорі.* 1-2. Коло скакалкою вліво. 3-4. Коло скакалкою вправо.

23. *В. п. – скакалка складена вчетверо вгорі.* 1. Дугою вліво скакалку вниз. 2. В. п. 3. Дугою вправо скакалку вниз. 4. В. п.

24. *В. п. – скакалка складена вчетверо вгорі.* 1. Дугою вліво скакалку вниз. 2. Скакалку вгору. 3. Дугою вправо скакалку вниз. 4. Скакалку вгору.

25. *В. п. – скакалка складена вчетверо на груди.* 1. Скакалку вліво. 2. В. п. 3. Скакалку вправо. 4. В. п.

26. *В. п. – скакалка складена вдвоє за головою.* 1. Скакалку до правого плеча вгору. 2. В. п. 3. Скакалку до лівого плеча вгору. 4. В. п.

27. *В. п. – вузька стійка ноги нарізно, скакалка складена вчетверо вперед.* 1. Скакалку вперед-догори. 2. Скакалку вперед-донизу. 3. Скакалку вгору, прогнутись. 4. В. п.

28. *В. п. – вузька стійка ноги нарізно, скакалка складена вдвоє на груди.* 1. Скакалку вперед вертикально лівою рукою. 2. В. п. 3. Скакалку вперед вертикально правою рукою. 4. В. п.

29. *В. п. – вузька стійка ноги нарізно, скакалка складена вдвоє вгорі.* 1. Скакалку на голову вліво. 2. В. п. 3. Скакалку на голову вправо. 4. В. п.

30. *В. п. – вузька стійка ноги нарізно, скакалка складена вдвоє вгорі.* 1. Скакалку до правого плеча вліво. 2. В. п. 3. Скакалку до лівого плеча вправо. 4. В. п.

31. *В. п. – вузька стійка ноги нарізно, скакалка складена вчетверо ззаду.* 1. Скакалку назад. 2-3. Тримати. 4. В. п.

32. *В. п. – вузька стійка ноги нарізно, скакалка складена вчетверо на груди.* 1. Скакалку вперед. 2. В. п. 3. Скакалку вгору. 4. В. п.

- 33. В. п.** – вузька стійка ноги нарізно, скакалка складена вчетверо за головою. 1. Скакалку вгору. 2. Скакалку вниз. 3. Скакалку вгору. 4. В. п.
- 34. В. п.** – стійка ноги нарізно, скакалка складена вдвоє вниз. 1-2. Скакалку вгору, прогнутись. 3-4. В. п.
- 35. В. п.** – стійка ноги нарізно, скакалка складена вдвоє вгорі. 1. Скакалку нахилено вліво. 2. В. п. 3. Скакалку нахилено вправо. 4. В. п.

Вправи на 8 рахунків:

- 1. В. п.** – скакалка складена вчетверо вниз. 1. Ліву вперед на носок, скакалку вперед. 2. Ліву в сторону на носок, скакалку вгору. 3. Ліву назад на носок, прогнутись. 4. В. п. 5. Праву вперед на носок, скакалку вперед. 6. Праву в сторону на носок, скакалку вгору. 7. Праву назад на носок, прогнутись. 8. В. п.
- 2. В. п.** – скакалка складена вдвоє вниз. 1. Скакалку вперед. 2. Скакалку вертикально правою рукою. 3. Скакалку вгору. 4. В. п. 5. Скакалку вперед. 6. Скакалку вертикально лівою рукою. 7. Скакалку вгору. 8. В. п.
- 3. В. п.** – скакалка складена вдвоє вниз. 1. Скакалку на груди. 2. Скакалку нахилено вправо. 3. Скакалку вперед. 4. В. п. 5. Скакалку на груди. 6. Скакалку нахилено вліво. 7. Скакалку вперед. 8. В. п.
- 4. В. п.** – скакалка складена вчетверо вниз. 1. Скакалку вліво. 2. Скакалку вгору. 3. Скакалку вправо. 4. В. п. 5. Скакалку вправо. 6. Скакалку вгору. 7. Скакалку вліво. 8. В. п.
- 5. В. п.** – скакалка складена вчетверо вниз. 1. Скакалку вгору. 2. Дугою вліво скакалку вниз. 3. Дугою вліво скакалку вгору. 4. Скакалку вниз. 5. Скакалку вгору. 6. Дугою вправо скакалку вниз. 7. Дугою вправо скакалку вгору. 8. Скакалку вниз.
- 6. В. п.** – скакалка складена вчетверо вниз. 1. Дугою вліво скакалку вгору. 2. Скакалку вниз. 3. Скакалку вгору. 4. Дугою вліво скакалку вниз. 5. Дугою вправо скакалку вгору. 6. Скакалку вниз. 7. Скакалку вгору. 8. Дугою вправо скакалку вниз.
- 7. В. п.** – скакалка складена вчетверо вниз. 1. Скакалку на груди. 2. Скакалку вперед. 3. Скакалку вгору. 4. Скакалку за голову. 5. Скакалку вгору. 6. Скакалку вперед. 7. Скакалку на груди. 8. Скакалку вниз.
- 8. В. п.** – скакалка складена вчетверо вниз. 1. Скакалку вперед. 2. Скакалку вгору. 3. Скакалку вліво. 4. Скакалку вгору. 5. Скакалку вправо. 6. Скакалку вгору. 7. Скакалку вперед. 8. В. п.
- 9. В. п.** – скакалка складена вдвоє вниз. 1. Скакалку вперед. 2. В. п. 3. Скакалку вліво. 4. В. п. 5. Скакалку вгору. 6. В. п. 7. Скакалку вправо. 8. В. п.
- 10. В. п.** – скакалка складена вчетверо вниз. 1. Скакалку вгору. 2-3. Два кола скакалкою вліво. 4. В. п. 5. Скакалку вгору. 6-7. Два кола скакалкою вправо. 8. В. п.
- 11. В. п.** – скакалка складена вчетверо вперед. 1. Скакалку вліво. 2. Праву в сторону на носок, скакалку вгору. 3. Приставити праву, скакалку вліво. 4. В. п. 5. Скакалку вправо. 6. Ліву в сторону на носок, скакалку вгору. 7. Приставити ліву, скакалку вправо. 8. В. п.

12. *В. п.* – скакалка складена вдвоє вперед. 1. Скакалку вгору. 2. В. п. 3. Скакалку вниз. 4. В. п. 5. Скакалку вліво. 6. В. п. 7. Скакалку вправо. 8. В. п.
13. *В. п.* – скакалка складена вдвоє вгорі. 1. Скакалку вниз. 2. В. п. 3. Скакалку на голову. 4. В. п. 5. Скакалку нахилено вліво. 6. В. п. 7. Скакалку нахилено вправо. 8. В. п.
14. *В. п.* – скакалка складена вдвоє вгорі. 1. Скакалку за голову. 2. В. п. 3. Скакалку на груди. 4. В. п. 5. Скакалку на голову. 6. В. п. 7. Скакалку на лопатки. 8. В. п.
15. *В. п.* – скакалка складена вчетверо вгорі. 1-2. Два кола скакалкою вліво. 3. Скакалку вперед. 4. В. п. 5-6. Два кола скакалкою вправо. 7. Скакалку вперед. 8. В. п.
16. *В. п.* – скакалка складена вчетверо вгорі. 1. Скакалку за голову. 2. В. п. 3-4. Два кола скакалкою вліво. 5. Скакалку за голову. 6. В. п. 7-8. Два кола скакалкою вправо.
17. *В. п.* – скакалка складена вчетверо вгорі. 1. Ліву вперед на п'яту, скакалку вперед. 2. В. п. 3. Ліву в сторону на п'яту, скакалку вліво. 4. В. п. 5. Праву вперед на п'яту, скакалку вперед. 6. В. п. 7. Праву в сторону на п'яту, скакалку вправо. 8. В. п.
18. *В. п.* – скакалка складена вдвоє за головою. 1. Скакалку вгору. 2. Скакалку за голову вліво. 3. Скакалку вгору. 4. Скакалку на груди. 5. Скакалку вгору. 6. Скакалку за голову вправо. 7. Скакалку вгору. 8. Скакалку за голову.
19. *В. п.* – стійка ноги нарізно, скакалка складена вчетверо вгорі. 1-4. Кола скакалкою вліво. 5-8. Кола скакалку вправо.

2. Вправи для м'язів тулуба

Вправи на 4 рахунки:

1. *В. п.* – скакалка складена вчетверо вперед. 1. Ліву вперед на носок, поворот тулуба ліворуч. 2. В. п. 3. Праву вперед на носок, поворот тулуба праворуч. 4. В. п.
2. *В. п.* – скакалка складена вчетверо вгорі. 1. Ліву в сторону на носок, нахил вправо. 2. В. п. 3. Праву в сторону на носок, нахил вліво. 4. В. п.
3. *В. п.* – скакалка складена вчетверо ззаду. 1. Нахил вперед, скакалку за гомілки. 2. В. п. 3. Нахил зігнувшись, скакалку до п'ят. 4. В. п.
4. *В. п.* – скакалка складена вчетверо ззаду. 1. Нахил зігнувшись, скакалкою підтягнути тулуб до стегон. 2-3. Тримати. 4. В. п.
5. *В. п.* – стійка ноги нарізно, скакалка складена вдвоє внизу. 1-2. Два пружні нахили вперед, скакалку вперед. 3. Нахил назад, скакалку вгору. 4. В. п.
6. *В. п.* – стійка ноги нарізно, скакалка складена вдвоє внизу. 1. Нахил вперед, скакалку вгору. 2. В. п. 3. Нахил прогнувшись, скакалку вгору. 4. В. п.
7. *В. п.* – стійка ноги нарізно, скакалка складена вчетверо внизу. 1. Поворот тулуба ліворуч, скакалку вперед. 2. В. п. 3. Поворот тулуба праворуч, скакалку вперед. 4. В. п.

8. *В. п. – стійка ноги нарізно, скакалка складена вдвоє внизу.* 1. Скакалку вгору. 2-3. Два пружні нахили вперед. 4. В. п.

9. *В. п. – стійка ноги нарізно, скакалка складена вдвоє внизу.* 1. Скакалку вгору. 2. Пружний нахил вліво. 3. Пружний нахил вправо. 4. В. п.

10. *В. п. – стійка ноги нарізно, скакалка складена вчетверо вперед.* 1. Поворот тулуба ліворуч, скакалку вертикально правою рукою. 2. В. п. 3. Поворот тулуба праворуч, скакалку вертикально лівою рукою. 4. В. п.

11. *В. п. – стійка ноги нарізно, скакалка складена вчетверо вгорі.* 1-2. Два пружні повороти тулуба ліворуч. 3-4. Два пружні повороти тулуба праворуч.

12. *В. п. – стійка ноги нарізно, скакалка складена вдвоє вгорі.* 1-3. Пружні нахили вперед. 4. В. п.

13. *В. п. – стійка ноги нарізно, скакалка складена вчетверо вгорі.* 1. Нахил вліво. 2. В. п. 3. Нахил вправо. 4. В. п.

14. *В. п. – стійка ноги нарізно, скакалка складена вдвоє вгорі.* 1. Нахил вперед. 2. В. п. 3. Нахил назад. 4. В. п.

15. *В. п. – стійка ноги нарізно, скакалка складена вчетверо ззаду.* 1. Нахил вперед, скакалку назад. 2. В. п. 3. Нахил назад. 4. В. п.

16. *В. п. – стійка ноги нарізно, скакалка складена вдвоє ззаду.* 1-3. Три пружні нахили вперед, скакалку назад. 4. В. п.

17. *В. п. – стійка ноги нарізно, скакалка складена вчетверо на плечах.* 1. Нахил вперед, скакалку вгору. 2. В. п. 3. Нахил вперед, скакалку вперед. 4. В. п.

18. *В. п. – стійка ноги нарізно, скакалка складена вдвоє на плечах.* 1. Нахил вперед. 2. В. п. 3. Нахил прогнувшись, скакалку вгору. 4. В. п.

19. *В. п. – стійка ноги нарізно, скакалка складена вчетверо на плечах.* 1. Нахил вліво, скакалку за голову вліво. 2. В. п. 3. Нахил вправо, скакалку за голову вправо. 4. В. п.

20. *В. п. – стійка ноги нарізно, скакалка складена вчетверо за головою.* 1. Нахил вперед, покласти скакалку на підлогу. 2. Випрямитись, руки на пояс. 3. Нахил, взяти скакалку. 4. В. п.

21. *В. п. – стійка ноги нарізно, скакалка складена вчетверо за спиною.* 1. Поворот тулуба ліворуч, скакалку назад. 2. В. п. 3. Поворот тулуба праворуч, скакалку назад. 4. В. п.

22. *В. п. – стійка ноги нарізно, скакалка складена вдвоє вперед.* 1. Пружний поворот тулуба ліворуч. 2. Пружний поворот тулуба праворуч. 3. Нахил вперед, скакалку вгору. 4. В. п.

23. *В. п. – стійка ноги нарізно, нахил вліво, скакалка складена вчетверо вгорі.* 1. Нахил вперед. 2. Нахил назад. 3. Нахил вправо. 4. Нахил вліво.

24. *В. п. – стійка ноги нарізно, скакалка складена вдвоє вгорі.* 1-2. Два пружні нахили вліво. 3-4. Два пружні нахили вправо.

25. *В. п. – стійка ноги нарізно, нахил вліво, скакалка складена вдвоє вгорі.* 1. Дугою вперед тулуб вправо. 2. Дугою вперед тулуб вліво. 3. Дугою назад тулуб вправо. 4. Дугою назад тулуб вліво.

26. *В. п. – широка стійка ноги нарізно, скакалка складена вдвоє внизу.* 1. Нахил вперед-вліво, скакалку вперед. 2. В. п. 3. Нахил вперед-вправо, скакалку вперед. 4. В. п.

27. *В. п. – широка стійка ноги нарізно, скакалка складена вчетверо вперед.* 1. Поворот тулуба ліворуч, скакалку вгору. 2. В. п. 3. Поворот тулуба праворуч, скакалку вгору. 4. В. п.

28. *В. п. – широка стійка ноги нарізно, скакалка складена вдвоє вгорі.* 1-3. Нахил назад повільно. 4. В. п.

29. *В. п. – широка стійка ноги нарізно, скакалка складена вдвоє вгорі.* 1. Нахил вперед. 2. Поворот тулуба ліворуч. 3. Поворот тулуба праворуч. 4. В. п.

30. *В. п. – широка стійка ноги нарізно, нахил, скакалка складена вчетверо вгорі.* 1. Поворот тулуба ліворуч. 2. В. п. 3. Поворот тулуба праворуч. 4. В. п.

31. *В. п. – широка стійка ноги нарізно, нахил, скакалка складена вчетверо вгорі.* 1-2. Два пружні повороти тулуба ліворуч. 3-4. Два пружні повороти тулуба праворуч.

32. *В. п. – широка стійка ноги нарізно, нахил, скакалка складена вдвоє вгорі.* 1. Поворот тулуба ліворуч, правим кінцем скакалки торкнутись підлоги. 2. В. п. 3. Поворот тулуба праворуч, лівим кінцем скакалки торкнутись підлоги. 4. В. п.

33. *В. п. – широка стійка ноги нарізно, скакалка складена вчетверо вгорі.* 1. Пружний нахил вперед-вліво. 2. Пружний нахил вперед. 3. Пружний нахил вперед-вправо. 4. В. п.

34. *В. п. – широка стійка ноги нарізно, нахил, скакалка складена вчетверо вгорі.* 1-2. Коло тулубом вліво. 3-4. Коло тулубом вправо.

35. *В. п. – стійка на колінах ноги нарізно, скакалка складена вдвоє вперед.* 1. Поворот тулуба ліворуч, скакалку вертикально правою рукою. 2. В. п. 3. Поворот тулуба праворуч, скакалку вертикально лівою рукою. 4. В. п.

36. *В. п. – стійка на колінах, скакалка складена вчетверо вперед.* 1-3. Нахил назад, скакалку вгору. 3-4. В. п.

37. *В. п. – стійка на колінах, скакалка складена вчетверо вгорі.* 1. Ліву в сторону на носок, нахил вліво. 2. В. п. 3. Праву в сторону на носок, нахил вправо. 4. В. п.

38. *В. п. – стійка на колінах ноги нарізно, скакалка складена вдвоє внизу.* 1. Поворот тулуба ліворуч, скакалку вгору. 2. В. п. 3. Поворот тулуба праворуч, скакалку вгору. 4. В. п.

39. *В. п. – стійка на колінах ноги нарізно, скакалка складена вчетверо вперед.* 1. Нахил вліво, скакалку вгору. 2. В. п. 3. Нахил вправо, скакалку вгору. 4. В. п.

40. *В. п. – стійка на колінах ноги нарізно, скакалка складена вдвоє вгорі.* 1. Ліву в сторону на носок, нахил вправо. 2. В. п. 3. Праву в сторону на носок, нахил вліво. 4. В. п.

41. *В. п. – стійка на колінах ноги нарізно, скакалка складена вдвоє вгорі.* 1. Нахил вперед. 2. В. п. 3. Нахил назад, скакалку вперед. 4. В. п.

42. *В. п. – стійка на колінах ноги нарізно, скакалка складена вчетверо за головою.* 1. Пружний нахил вліво, скакалку вгору. 2. Пружний нахил вліво,

скакалку за голову. 3. Пружний нахил вправо. скакалку вгору. 4. Пружний нахил вправо, скакалку за голову.

Вправи на 8 рахунків:

1. *В. п. – скакалка складена вдвоє вперед.* 1. Ліву в сторону на носок. 2-3. Два пружні повороти тулуба ліворуч. 4. В. п. 5. Праву в сторону на носок. 6-7. Два пружні повороти тулуба праворуч. 8. В. п.

2. *В. п. – стійка ноги нарізно, скакалка складена вчетверо вниз.* 1. Нахил вліво, скакалку вправо. 2. В. п. 3. Нахил назад, скакалку вперед. 4. В. п. 5. Нахил вправо, скакалку вліво. 6. В. п. 7. Нахил назад, скакалку вперед. 8. В. п.

3. *В. п. – стійка ноги нарізно, скакалка складена вдвоє вниз.* 1. Нахил вперед, скакалку вперед. 2. В. п. 3. Поворот тулуба ліворуч, скакалку вперед. 4. В. п. 5. Нахил вперед, скакалку вперед. 6. В. п. 7. Поворот тулуба праворуч, скакалку вперед. 8. В. п.

4. *В. п. – стійка ноги нарізно, скакалка складена вдвоє вниз.* 1. Скакалку вперед. 2. Нахил вперед, скакалку покласти на підлогу. 3. Випрямитись, дугами назовні руки вгору, сплеск у долоні. 4. Нахил вперед, руки вперед до середини, торкнутись скакалки. 5. Випрямитись, руки вгору. 6. Нахил вперед, дугами назовні руки вперед, взяти скакалку. 7. Випрямитись, скакалку вперед. 8. В. п.

5. *В. п. – стійка ноги нарізно, скакалка складена вчетверо вниз.* 1. Скакалку вгору. 2. Нахил вліво. 3. Випрямитись. 4. В. п. 5. Скакалку вгору. 6. Нахил вправо. 7. Випрямитись. 8. В. п.

6. *В. п. – стійка ноги нарізно, скакалка складена вчетверо вниз.* 1. Дугою вліво скакалку вгору. 2-3. Два пружні нахили вправо. 4. В. п. 5. Дугою вправо скакалку вгору. 6-7. Два пружні нахили вліво. 8. В. п.

7. *В. п. – стійка ноги нарізно, скакалка складена вчетверо вперед.* 1. Нахил вліво, скакалку вгору. 2. В. п. 3. Поворот тулуба ліворуч. 4. В. п. 5. Нахил вправо, скакалку вгору. 6. В. п. 7. Поворот тулуба праворуч. 8. В. п.

8. *В. п. – стійка ноги нарізно, скакалка складена вчетверо вгору.* 1. Коло скакалкою вліво. 2-4. Три пружні нахили вліво. 5. Коло скакалкою вправо. 6-8. Три пружні нахили вправо.

9. *В. п. – стійка ноги нарізно, скакалка складена вдвоє вгору.* 1. Ліву в сторону на носок. 2-3. Два пружні нахили вліво. 4. В. п. 5. Праву в сторону на носок. 6-7. Два пружні нахили вправо. 8. В. п.

10. *В. п. – стійка ноги нарізно, скакалка складена вдвоє вгору.* 1. Нахил вліво. 2. В. п. 3. Нахил вправо. 4. В. п. 5. Нахил вперед. 6. В. п. 7. Нахил назад. 8. В. п.

11. *В. п. – стійка ноги нарізно, скакалка складена вдвоє вгору.* 1-3. Три пружні нахили вліво. 4. В. п. 5-7. Три пружні нахили вправо. 8. В. п.

12. *В. п. – стійка ноги нарізно, скакалка складена вдвоє заду.* 1. Нахил вліво, скакалку назад. 2. В. п. 3. Нахил вправо, скакалку назад. 4. В. п. 5. Нахил назад. 6. В. п. 7. Нахил назад, скакалку назад. 8. В. п.

13. *В. п. – стійка ноги нарізно, скакалка складена вчетверо на плечах.* 1-3. Три пружні нахили вліво, скакалку за голову вліво. 4. В. п. 5-7. Три пружні нахили вправо, скакалку за голову вправо. 8. В. п.

14. В. п. – широка стійка ноги нарізно, скакалка складена вдвоє внизу. 1. Скакалку вперед. 2. Поворот тулуба ліворуч. 3. Поворот у попереднє положення. 4. В. п. 5-8. Те саме праворуч.

15. В. п. – широка стійка ноги нарізно, скакалка складена вчетверо вперед. 1. Поворот тулуба ліворуч, скакалку перед грудьми. 2. Нахил назад, скакалку вперед. 3. Випрямитись. 4. В. п. 5-8. Те саме з поворотом тулуба праворуч.

16. В. п. – широка стійка ноги нарізно, скакалка складена вчетверо вперед. 1. Нахил вперед-вліво, скакалку покласти на підлогу. 2. Випрямитись, руки на пояс. 3. Нахил вперед-вліво, взяти скакалку. 4. В. п. 5. Нахил вперед-вправо, скакалку покласти на підлогу. 6. Випрямитись, руки на пояс. 7. Нахил вперед-вправо, взяти скакалку. 8. В. п.

17. В. п. – широка стійка ноги нарізно, скакалка складена вдвоє вгорі. 1. Нахил вперед-вліво. 2. В. п. 3. Нахил вперед-вправо. 4. В. п. 5. Нахил назад-вліво. 6. В. п. 7. Нахил назад-вправо. 8. В. п.

18. В. п. – широка стійка ноги нарізно, скакалка складена вчетверо на груді. 1-2. Два пружні нахили вперед-вліво, скакалку вгору. 3. В. п. 4. Пружний поворот тулуба ліворуч. 5-6. Два пружні нахили вперед-вправо, скакалку вгору. 7. В. п. 8. Пружний поворот тулуба праворуч.

19. В. п. – широка стійка ноги нарізно, нахил, скакалка складена вчетверо вгорі. 1-4. Коло тулубом вліво. 5-8. Коло тулубом вправо.

20. В. п. – стійка на колінах, скакалка складена вдвоє вгорі. 1. Ліву в сторону на носок. 2-3. Два пружні нахили вліво. 4. В. п. 5. Праву в сторону на носок. 6-7. Два пружні нахили вправо. 8. В. п.

21. В. п. – стійка на колінах ноги нарізно, скакалка складена вдвоє вперед. 1. Поворот тулуба ліворуч, скакалку на груді. 2. Скакалку за голову. 3. Скакалку на груді. 4. В. п. 5-8. Те саме праворуч.

22. В. п. – стійка на колінах ноги нарізно, скакалка складена вчетверо за головою. 1. Нахил вліво, скакалку вгору. 2. В. п. 3. Нахил вперед. 4. В. п. 5. Нахил вправо, скакалку вгору. 6. В. п. 7. Нахил вперед. 8. В. п.

23. В. п. – стійка на колінах ноги нарізно, скакалка складена вчетверо за головою. 1. Поворот тулуба ліворуч. 2. В. п. 3. Нахил вліво, скакалку вгору. 4. В. п. 5. Поворот тулуба праворуч. 6. В. п. 7. Нахил вправо, скакалку вгору. 8. В. п.

3. Вправи для м'язів ніг

Вправи на 4 рахунки:

1. В. п. – скакалка складена вдвоє внизу. 1. Мах вліво, скакалку вперед. 2. В. п. 3. Мах вправо, скакалку вперед. 4. В. п.

2. В. п. – скакалка складена вчетверо внизу. 1. Мах лівою вправо, скакалку вліво. 2. В. п. 3. Мах правою вліво, скакалку вправо. 4. В. п.

3. В. п. – скакалка складена вчетверо внизу. 1. Крок лівою через скакалку. 2. В. п. 3. Крок правою через скакалку. 4. В. п.

4. *В. п. – скакалка складена вдвоє внизу.* 1. Випад лівою вперед-вправо, скакалку вліво. 2. В. п. 3. Випад правою вперед-вліво, скакалку вправо. 4. В. п.
5. *В. п. – скакалка складена вдвоє внизу.* 1. Крок лівою через скакалку. 2. Крок правою через скакалку. 3. Крок лівою назад через скакалку. 4. Крок правою назад через скакалку.
6. *В. п. – скакалка складена вдвоє внизу.* 1. Рівновага на лівій, скакалку вгору. 2. В. п. 3. Рівновага на правій, скакалку вгору. 4. В. п.
7. *В. п. – скакалка складена вдвоє внизу.* 1. Присід коліна нарізно, скакалку вперед. 2. Встати, скакалку на голову. 3. Присід коліна нарізно, скакалку вперед. 4. В. п.
8. *В. п. – скакалка складена вдвоє внизу.* 1. Ліву в сторону, скакалку вперед. 2. В. п. 3. Праву в сторону, скакалку вперед. 4. В. п.
9. *В. п. – скакалка складена вдвоє внизу.* 1. Випад вліво, скакалку до лівого плеча вгору. 2. В. п. 3. Випад вправо, скакалку до правого плеча вгору. 4. В. п.
10. *В. п. – скакалка складена вчетверо внизу.* 1. Присід, скакалку вперед. 2. Упор стоячи, скакалка на носках. 3. Присід, скакалку вперед. 4. В. п.
11. *В. п. – скакалка складена вчетверо вперед.* 1. Присід, скакалку притиснути до гомілок. 2. Встати, скакалку вгору. 3. Присід, скакалку притиснути до гомілок. 4. В. п.
12. *В. п. – скакалка складена вчетверо вперед.* 1. Ліву вгору зігнути, скакалкою за гомілку притиснути стегно до грудей. 2. В. п. 3. Праву вгору зігнути, скакалкою за гомілку притиснути стегно до грудей. 4. В. п.
13. *В. п. – скакалка складена вдвоє вперед.* 1. Глибокий випад лівою, скакалку покласти на підлогу. 2. О. с., руки за голову. 3. Глибокий випад правою, взяти скакалку. 4. В. п.
14. *В. п. – скакалка складена вчетверо вперед.* 1. Глибокий випад вліво, скакалку вгору. 2. В. п. 3. Глибокий випад вправо, скакалку вгору. 4. В. п.
15. *В. п. – скакалка складена вчетверо вгорі.* 1. Мах лівою вперед-вправо, скакалку вперед-вправо. 2. В. п. 3. Мах правою вперед-вліво, скакалку вперед-вліво. 4. В. п.
16. *В. п. – скакалка складена вдвоє вгорі.* 1. Присід, скакалку покласти на підлогу. 2. О. с., руки на пояс. 3. Присід, взяти скакалку. 4. В. п.
17. *В. п. – скакалка складена вдвоє вгорі.* 1. Випад лівою, скакалку вперед вертикально правою рукою. 2. В. п. 3. Випад правою, скакалку вперед вертикально лівою рукою. 4. В. п.
18. *В. п. – скакалка складена вчетверо вгорі.* 1. Нахилений випад вліво. 2. В. п. 3. Нахилений випад вправо. 4. В. п.
19. *В. п. – скакалка складена вчетверо вгорі.* 1. Мах лівою назад, прогнутись. 2. В. п. 3. Мах правою назад, прогнутись. 4. В. п.
20. *В. п. – скакалка складена вдвоє ззаду.* 1. Мах лівою назад, скакалку назад. 2. В. п. 3. Мах правою назад, скакалку назад. 4. В. п.
21. *В. п. – скакалка складена вчетверо на грудях.* 1. Випад вперед-вліво, скакалку вперед. 2. В. п. 3. Випад вперед-вправо, скакалку вперед. 4. В. п.

22. В. п. – скакалка складена вдвоє на груді. 1. Присід на лівій, праву в сторону на носок, скакалку вперед. 2. В. п. 3. Присід на правій, ліву в сторону на носок, скакалку вперед. 4. В. п.

23. В. п. – скакалка складена вчетверо на груді. 1. Мах лівою, скакалку вперед. 2. В. п. 3. Мах правою, скакалку вперед. 4. В. п.

24. В. п. – скакалка складена вчетверо на голові. 1. Підняти на носки, скакалку вгору. 2. Присід, скакалку за голову. 3. Випрямитись, скакалку вгору. 4. В. п.

25. В. п. – скакалка складена вчетверо за головою. 1. Присід, скакалку вперед. 2. В. п. 3. Присід, скакалку вгору. 4. В. п.

26. В. п. – скакалка складена вдвоє за головою. 1. Випад вліво, скакалку вгору. 2. Приставляючи праву о. с., скакалку вперед. 3. Випад вправо, скакалку вгору. 4. Приставляючи ліву в. п.

27. В. п. – скакалка складена вчетверо за головою. 1. Випад вліво, скакалку вгору, прогнутись. 2. В. п. 3. Випад вправо, скакалку вгору, прогнутись. 4. В. п.

28. В. п. – о. с. на скакалці складеній вдвоє, руки на поясі. 1. Ліву в сторону на носок, торкнутись кінця скакалки, руки в сторони. 2. В. п. 3. Праву в сторону на носок, торкнутись кінця скакалки, руки в сторони. 4. В. п.

29. В. п. – вузька стійка ноги нарізно, скакалка складена вчетверо за головою. 1. Випад лівою вправо, скакалку вгору. 2. В. п. 3. Випад правою вліво, скакалку вгору. 4. В. п.

30. В. п. – стійка ноги нарізно, скакалка складена вдвоє внизу. 1. Випад лівою назад, скакалку вперед. 2. В. п. 3. Випад правою назад, скакалку вперед. 4. В. п.

31. В. п. – стійка ноги нарізно, скакалка складена вдвоє вперед. 1. Ліву вперед-вправо зігнути, скакалку вертикально правим кінцем на коліно. 2. В. п. 3. Праву вперед-вліво зігнути, скакалку вертикально лівим кінцем на коліно. 4. В. п.

32. В. п. – стійка ноги нарізно, скакалка складена вдвоє вперед. 1. Приставляючи ліву присід, скакалку вертикально лівою рукою. 2. В. п. 3. Приставляючи праву присід, скакалку вертикально правою рукою. 4. В. п.

33. В. п. – стійка ноги нарізно, скакалка складена вчетверо на груді. 1. Мах лівою вперед-вправо, скакалку вгору. 2. В. п. 3. Мах правою вперед-вліво, скакалку вгору. 4. В. п.

34. В. п. – широка стійка ноги нарізно, скакалка складена вдвоє внизу. 1. Півприсід на лівій, скакалку вперед. 2. В. п. 3. Півприсід на правій, скакалку вгору. 4. В. п.

35. В. п. – широка стійка ноги нарізно, скакалка складена вчетверо вперед. 1. Присід на лівій, скакалку вгору. 2. В. п. 3. Присід на правій, скакалку вгору. 4. В. п.

36. В. п. – присід, скакалка складена вдвоє внизу. 1-2. Випрямитись, викрутом вперед скакалку ззаду вниз. 3-4. В. п.

37. В. п. – присід, скакалка складена вдвоє вгорі. 1. Стійка на лівій, праву вперед на п'яту, скакалку нахилено вліво. 2. В. п. 3. Стійка на правій, ліву вперед на п'яту, скакалку нахилено вправо. 4. В. п.

38. *В. п. – присід, скакалка складена вчетверо на груді.* 1. Сійка на лівій, праву в сторону на носок, скакалку вгору. 2. В. п. 3. Сійка на правій, ліву в сторону на носок, скакалку вгору. 4. В. п.

39. *В. п. – присід на лівій, права в сторону на носок, скакалка складена вчетверо вперед.* 1-2. Перенести вагу тіла на праву, ліву на носок, скакалку вгору. 3-4. В. п.

40. *В. п. – присід на лівій, права в сторону на носок, скакалка складена вдвоє вперед.* 1. Випрямляючи ліву сійка ноги нарізно, скакалку вгору. 2. Присід на правій, ліву на носок, скакалку вперед. 3. Випрямляючи праву сійка ноги нарізно, скакалку вгору. 4. В. п.

41. *В. п. – сійка на колінах, скакалка складена вдвоє внизу.* 1. Сід на ліве стегно, скакалку вперед. 2. В. п. 3. Сід на праве стегно, скакалку вперед. 4. В. п.

42. *В. п. – сійка на колінах, скакалка складена вдвоє вгорі.* 1. Сід на п'ятах, скакалку на плечі. 2. В. п. 3. Сід на п'ятах, скакалку вперед. 4. В. п.

43. *В. п. – сійка на колінах, скакалка складена вчетверо вгорі.* 1. Сід на п'ятах, скакалку покласти на підлогу. 2. Сійка на колінах, руки в сторони. 3. Сід на п'ятах, взяти скакалку. 4. В. п.

44. *В. п. – сійка на колінах, скакалка складена вчетверо на груді.* 1. Ліву в сторону на носок, скакалку вгору. 2. В. п. 3. Праву в сторону на носок, скакалку вгору. 4. В. п.

Вправи на 8 рахунків:

1. *В. п. – скакалка складена вдвоє внизу.* 1. Мах лівою, скакалку вперед. 2. В. п. 3. Мах вліво, скакалку вправо. 4. В. п. 5. Мах правою, скакалку вперед. 6. В. п. 7. Мах вправо, скакалку вліво. 8. В. п.

2. *В. п. – скакалка складена вдвоє внизу.* 1. Ліву вперед-донизу, скакалку вперед. 2. Ліву в сторону-донизу, скакалку вгору. 3. Ліву назад-донизу, скакалку на груді. 4. В. п. 5. Праву вперед-донизу, скакалку вперед. 6. Праву в сторону-донизу, скакалку вгору. 7. Праву назад-донизу, скакалку на груді. 8. В. п.

3. *В. п. – скакалка складена вчетверо внизу.* 1. Ліву в сторону, скакалку вперед. 2. Випад вліво, скакалку перед грудьми. 3. Сійка на правій, ліву в сторону, скакалку вгору. 4. В. п. 5. Праву в сторону, скакалку вперед. 6. Випад вправо, скакалку перед грудьми. 7. Сійка на лівій, праву в сторону, скакалку вгору. 8. В. п.

4. *В. п. – скакалка складена вчетверо внизу.* 1. Ліву в сторону-донизу, скакалку вперед. 2. Сійка ноги нарізно, скакалку вгору. 3. Сійка на правій, ліву в сторону-донизу, скакалку вперед. 4. В. п. 5. Праву в сторону-донизу, скакалку вперед. 2. Сійка ноги нарізно, скакалку вгору. 3. Сійка на лівій, праву в сторону-донизу, скакалку вперед. 4. В. п.

5. *В. п. – скакалка складена вдвоє внизу.* 1. Крок вліво, скакалку вперед. 2. Сійка схресно лівою, скакалку вертикально лівою рукою. 3. Крок вліво, скакалку вперед. 4. В. п. 5. Крок вправо, скакалку вперед. 6. Сійка схресно правою, скакалку вертикально правою рукою. 7. Крок вправо, скакалку вперед. 8. В. п.

6. *В. п. – скакалка складена вчетверо внизу.* 1. Рівновага на лівій, скакалку вгору. 2-3. Тримати. 4. В. п. 5. Рівновага на правій, скакалку вгору. 6-7. Тримати. 8. В. п.

7. *В. п. – скакалка складена вдвоє внизу.* 1. Бокова рівновага на лівій, скакалку вперед. 2-3. Тримати. 4. В. п. 5. Бокова рівновага на правій, скакалку вперед. 6-7. Тримати. 8. В. п.

8. *В. п. – скакалка складена вчетверо внизу.* 1. Ліву вперед зігнути, скакалку вперед. 2. В. п. 3. Крок лівою через скакалку. 4. Крок лівою назад через скакалку у в. п. 5-8. Те саме правою.

9. *В. п. – скакалка складена вчетверо внизу.* 1. Крок вліво, скакалку вперед. 2. Присід на лівій, скакалку вгору. 3. Стійка ноги нарізно, скакалку вперед. 4. В. п. 5. Крок вправо, скакалку вперед. 6. Присід на правій, скакалку вгору. 7. Стійка ноги нарізно, скакалку вперед. 8. В. п.

10. *В. п. – скакалка складена вдвоє вперед.* 1. Випад лівою, скакалку вертикально правою рукою. 2. В. п. 3. Присід, скакалку на груди. 4. В. п. 5. Випад правою, скакалку вертикально лівою рукою. 6. В. п. 7. Присід, скакалку за голову. 8. В. п.

11. *В. п. – скакалка складена вчетверо вперед.* 1. Глибокий випад лівою, скакалку на коліно. 2. В. п. 3. Глибокий випад правою, скакалку на коліно. 4. В. п. 5. Глибокий випад лівою, скакалку вертикально на коліно правим кінцем. 6. В. п. 7. Глибокий випад правою, скакалку вертикально на коліно лівим кінцем. 8. В. п.

12. *В. п. – скакалка складена вчетверо перед грудьми.* 1. Ліву вперед-вправо, скакалку вперед-вправо. 2. В. п. 3. Ліву назад, скакалку вгору. 4. В. п. 5. Праву вперед-вліво, скакалку вперед-вліво. 6. В. п. 7. Праву назад, скакалку вгору. 8. В. п.

13. *В. п. – скакалка складена вчетверо на груди.* 1. Скакалку вперед. 2. Мах лівою. 3. Приставити ліву. 4. В. п. 5. Скакалку вперед. 6. Мах правою. 7. Приставити праву. 8. В. п.

14. *В. п. – скакалка складена вчетверо за головою.* 1. Випад лівою, скакалку вгору. 2. В. п. 3. Випад вліво, скакалку вліво. 4. В. п. 5. Випад правою, скакалку вгору. 6. В. п. 7. Випад вправо, скакалку вправо. 8. В. п.

15. *В. п. – о. с. на скакалці, скакалка внизу.* 1. Рівновага на лівій, руки в сторони розтягуючи скакалку. 2-3. Тримати. 4. В. п. 5. Рівновага на правій, руки в сторони розтягуючи скакалку. 6-7. Тримати. 8. В. п.

16. *В. п. – о. с. на скакалці, скакалка внизу.* 1. Кроком рівновага на лівій, руки в сторони розтягуючи скакалку, скакалкою тягнути праву назад. 2-3. Тримати. 4. В. п. 5. Кроком рівновага на правій, руки в сторони розтягуючи скакалку, скакалкою тягнути ліву назад. 6-7. Тримати. 8. В. п.

17. *В. п. – стійка ноги нарізно, скакалка складена вдвоє вперед.* 1. Стійка схресно лівою, скакалку вертикально правою рукою. 2. В. п. 3. Півприсід на правій, ліву вперед на носок, скакалку вгору. 4. В. п. 5. Стійка схресно правою, скакалку вертикально лівою рукою. 6. В. п. 7. Півприсід на лівій, праву вперед на носок, скакалку вгору. 8. В. п.

18. В. п. – широка стійка ноги нарізно, скакалка складена вдвоє внизу. 1. Присід на лівій, скакалку вперед. 2. В. п. 3. Приставити ліву, скакалку вгору. 4. В. п. 5-8. Те саме правою.

19. В. п. – широка стійка ноги нарізно, скакалка складена вчетверо внизу. 1. Півприсід на лівій, скакалку вперед. 2. В. п. 3. Присід на лівій, скакалку вгору. 4. В. п. 5-8. Те саме на правій.

20. В. п. – широка стійка ноги нарізно, скакалка складена вдвоє вперед. 1. Присід на лівій, скакалку вгору. 2. Перенести вагу тіла на праву, скакалку за голову. 3. Прийняти попереднє положення. 4. В. п. 5. Присід на правій, скакалку вгору. 6. Перенести вагу тіла на ліву, скакалку за голову. 7. Прийняти попереднє положення. 8. В. п.

21. В. п. – присід, скакалка складена вчетверо внизу. 1. Стійка на лівій, праву в сторону на носок, скакалку вперед. 2. Стійка ноги нарізно, скакалку вгору. 3. Ліву на носок, скакалку вперед. 4. Приставляючи ліву в. п. 5. Стійка на правій, ліву в сторону на носок, скакалку вперед. 6. Стійка ноги нарізно, скакалку вгору. 7. Праву на носок, скакалку вперед. 8. Приставляючи праву в. п.

22. В. п. – присід, скакалка складена вчетверо на груді. 1. Стійка на лівій, праву в сторону на носок, скакалку вперед. 2. В. п. 3. Стійка на лівій, праву вперед на п'яту, скакалку вгору. 4. В. п. 5. Стійка на правій, ліву в сторону на носок, скакалку вперед. 6. В. п. 7. Стійка на правій, ліву вперед на п'яту, скакалку вгору. 8. В. п.

23. В. п. – присід, скакалка складена вчетверо за головою. 1. Стійка на лівій, праву вперед на п'яту, скакалку вперед. 2. Праву вгору зігнуто скакалкою притиснути до грудей. 3. Праву вперед на п'яту, скакалку вперед. 4. В. п. 5. Стійка на правій, ліву вперед на п'яту, скакалку вперед. 6. Ліву вгору зігнуто скакалкою притиснути до грудей. 7. Ліву вперед на п'яту, скакалку вперед. 8. В. п.

24. В. п. – стійка на колінах, скакалка складена вдвоє вперед. 1. Сід на ліве стегно, скакалку вправо. 2. В. п. 3. Сід між п'ятами, скакалку на груді. 4. В. п. 5. Сід на праве стегно, скакалку вліво. 6. В. п. 7. Сід між п'ятами, скакалку на груді. 8. В. п.

25. В. п. – стійка на колінах, скакалка складена вчетверо на груді. 1. Сід на п'яти, скакалку вгору. 2. В. п. 3. Ліву вперед на п'яту, скакалку нахилено вліво. 4. В. п. 5. Сід на п'яти, скакалку вгору. 6. В. п. 7. Праву вперед на п'яту, скакалку нахилено вправо. 8. В. п.

26. В. п. – стійка на колінах, скакалка складена вчетверо за головою. 1. Ліву в сторону на носок, скакалку вгору. 2. Ліву вперед зігнуто на підлогу, скакалку вперед. 3. Ліву в сторону на носок, скакалку вгору. 4. В. п. 5-8. Те саме правою.

4. Вправи в упорах, сідах та лежачи

Вправи на 4 рахунки:

1. В. п. – сід, скакалка складена вдвоє на стегна. 1. Ноги нарізно, скакалку вперед. 2. В. п. 3. Ноги нарізно, скакалку вгору, прогнутись. 4. В. п.

2. *В. п. – сід, скакалка складена вчетверо на стегна.* 1. Зігнути ноги, скакалку вперед. 2. Ноги через скакалку вперед. 3. Прийняти попереднє положення. 4. В. п.

3. *В. п. – сід, скакалка складена вчетверо на стегна.* 1. Нахил, скакалкою торкнутись носків. 2. Випрямитись, скакалку вгору. 3. Нахил, скакалкою торкнутись носків. 4. В. п.

4. *В. п. – сід, скакалка складена вчетверо вперед.* 1. Ліву через скакалку вперед-вгору. 2. В. п. 3. Праву через скакалку вперед-вгору. 4. В. п.

5. *В. п. – сід, скакалка складена вдвоє вперед.* 1. Зігнути ноги, скакалку до середини гомілок. 2. В. п. 3. Сід кутом, скакалку вгору. 4. В. п.

6. *В. п. – сід, скакалка складена вчетверо вперед.* 1. Нахил, покласти скакалку на підлогу. 2. Випрямитись, руки до плечей. 3. Нахил, взяти скакалку. 4. В. п.

7. *В. п. – сід, скакалка складена вчетверо вгорі хватом знизу.* 1. Лягти на спину, скакалку покласти на підлогу. 2. Сід, руки в сторони. 3. Лягти на спину, взяти скакалку. 4. В. п.

8. *В. п. – сід, скакалка складена вдвоє вгорі.* 1. Лягти на спину. 2. Ноги та скакалку вперед, носками торкнутись скакалки. 3. Прийняти попереднє положення. 4. В. п.

9. *В. п. – сід, скакалка складена вдвоє вгорі.* 1. Лягти на спину, скакалку вперед. 2. Ноги вперед, торкнутись скакалки. 3. Ноги у в. п. 4. В. п.

10. *В. п. – сід ноги нарізно, скакалка складена вдвоє на стегна.* 1. Скакалку вгору. 2-3. Два пружні нахили вперед. 4. В. п.

11. *В. п. – сід ноги нарізно, скакалка складена вчетверо на стегна.* 1. Поворот тулуба ліворуч, скакалку вперед. 2. В. п. 3. Поворот тулуба праворуч, скакалку вперед. 4. В. п.

12. *В. п. – сід ноги нарізно, скакалка складена вдвоє на стегна.* 1. Скакалку вгору. 2. Нахил вперед. 3. Випрямитись. 4. В. п.

13. *В. п. – сід ноги нарізно, скакалка складена вчетверо вперед.* 1-2. Два пружні нахили, скакалку вгору. 3. Сід, прогнутись. 4. В. п.

14. *В. п. – сід ноги нарізно, скакалка складена вчетверо вперед.* 1-2. Два пружні повороти тулуба ліворуч. 3-4. Два пружні повороти тулуба праворуч.

15. *В. п. – сід ноги нарізно, скакалка складена вдвоє вперед.* 1. Поворот тулуба ліворуч, скакалку вертикально правою рукою. 2. В. п. 3. Поворот тулуба праворуч, скакалку вертикально лівою рукою. 4. В. п.

16. *В. п. – сід ноги нарізно, скакалка складена вдвоє вгорі.* 1. Нахил вліво. 2. В. п. 3. Нахил вправо. 4. В. п.

17. *В. п. – сід ноги нарізно, скакалка складена вдвоє вгорі.* 1-3. Три пружні нахили вперед. 4. В. п.

18. *В. п. – сід ноги нарізно, скакалка складена вдвоє на грудях.* 1. Нахил вперед-вліво, скакалку вперед-догори. 2. В. п. 3. Нахил вперед-вправо, скакалку вперед-догори. 4. В. п.

19. *В. п. – сід ноги нарізно, скакалка складена вчетверо ззаду.* 1. Поворот тулуба ліворуч, скакалку назад. 2. В. п. 3. Поворот тулуба праворуч, скакалку назад. 4. В. п.

20. *В. п. – сід ноги нарізно, руки в сторони, скакалка складена вчетверо на підлозі.* 1. Нахил, руки вперед-догори до середини, долонями донизу, торкнутись середини скакалки. 2. В. п. 3. Нахил, руки вперед-догори, торкнутись кінців скакалки. 4. В. п.

21. *В. п. – сід зігнувши ноги, скакалка складена вчетверо вперед.* 1. Випрямити ноги нарізно. 2-3. Два пружні нахили, скакалкою торкнутись підлоги між стопами. 4. В. п.

22. *В. п. – сід зігнувши ноги, скакалка складена вчетверо вгори.* 1. Випрямити ноги, нахил, скакалку покласти на підлогу. 2. Випрямитись, руки вгору, сілеск у долоні. 3. Нахил, взяти скакалку. 4. В. п.

23. *В. п. – сід зігнувши ноги, захват стоп скакалкою складеною вчетверо.* 1. Випрямляючи ноги нахил. 2-3. Тримати. 4. В. п.

24. *В. п. – сід на п'ятах, скакалка складена вдвоє внизу.* 1. Стійка на колінах, скакалку вперед. 2. В. п. 3. Стійка на колінах, скакалку вгору. 4. В. п.

25. *В. п. – сід на п'ятах, скакалка складена вчетверо внизу.* 1. Стійка на лівому коліні, праву в сторону на п'яту, скакалку вперед вертикально правою рукою. 2. В. п. 3. Стійка на правому коліні, ліву в сторону на п'яту, скакалку вперед вертикально лівою рукою. 4. В. п.

26. *В. п. – сід на п'ятах, скакалка складена вдвоє внизу.* 1. Стійка на колінах, скакалку вперед. 2. В. п. 3. Нахил, скакалку вгору. 4. В. п.

27. *В. п. – сід на п'ятах, скакалка складена вчетверо внизу.* 1-2. Сід між п'ят, лягти на спину, скакалку вперед. 3-4. В. п.

28. *В. п. – сід на п'ятах, скакалка складена вчетверо вгори.* 1. Стійка на колінах, скакалку вліво. 2. В. п. 3. Стійка на колінах, скакалку вправо. 4. В. п.

29. *В. п. – упор сидячи ззаду зігнувши ноги, скакалка складена вдвоє на підлозі на відстані кроку.* 1. Випрямити ліву, п'ятою торкнутись скакалки. 2. В. п. 3. Випрямити праву, п'ятою торкнутись скакалки. 4. В. п.

30. *В. п. – упор сидячи ззаду по-турецьки, скакалка складена вдвоє на підлозі на відстані кроку.* 1. Упор сидячи ноги нарізно, п'яти покласти на кінці скакалки. 2. В. п. 3. Упор сидячи ззаду, п'яти покласти на середину скакалки. 4. В. п.

31. *В. п. – лежачи на животі, скакалка складена вчетверо вгори.* 1. Прогнутись. 2-3. Тримати. 4. В. п.

32. *В. п. – лежачи на животі, скакалка складена вчетверо ззаду.* 1. Зігнути ноги та зачепити носками за скакалку. 2. Випрямити ноги назад. 3. Прийняти попереднє положення. 4. В. п.

33. *В. п. – лежачи на животі, скакалка складена вчетверо за головою.* 1. Ліву назад, скакалку вгору. 2. В. п. 3. Праву назад, скакалку вгору. 4. В. п.

34. *В. п. – лежачи на животі, скакалка складена вчетверо за головою.* 1. Скакалку вгору. 2. Прогнутись. 3. Тримати. 4. В. п.

35. *В. п. – лежачи на животі прогнувшись зігнувши ноги, зачепити носками за скакалку.* 1-4. Перекати вперед-назад.

36. *В. п. – лежачи на животі, захват стоп скакалкою.* 1. Прогнутись, скакалкою потягнути вгору ноги. 2-3. Тримати. 4. В. п.

37. *В. п. – лежачи на спині, скакалка складена вдвоє вниз.* 1. Скакалку вперед. 2. Ноги вперед, носками торкнутись скакалки. 3. Ноги у в. п. 4. Скакалку вниз.

38. *В. п. – лежачи на спині, скакалка складена вдвоє вниз.* 1. Згинаючи і випрямляючи ліву через скакалку. 2. В. п. 3. Згинаючи і випрямляючи праву через скакалку. 4. В. п.

39. *В. п. – лежачи на спині, скакалка складена вчетверо вперед.* 1. Ноги вперед, зачепити п'ятами за скакалку. 2. Перекат у сід зігнувшись. 3. Перекат у попереднє положення. 4. В. п.

40. *В. п. – лежачи на спині, скакалка складена вдвоє вперед.* 1. Сід, скакалку вгору. 2-3. Ноги нарізно, два пружні нахили вперед. 4. В. п.

41. *В. п. – лежачи на спині, скакалка складена вчетверо вгорі.* 1. Сід, скакалку вперед. 2. Нахил, скакалкою зачепити за стопи. 3. Сід, скакалку вперед. 4. В. п.

42. *В. п. – лежачи на спині, скакалка складена вдвоє вгорі.* 1. Ноги вперед, скакалку вперед, носками торкнутись скакалки. 2. В. п. 3. Прогнутись. 4. В. п.

Вправи на 8 рахунків:

1. *В. п. – сід, скакалка складена вдвоє на стегна.* 1. Ноги нарізно, скакалку вгору. 2. Нахил вперед-вліво. 3. Випрямитись. 4. Нахил вперед-вправо. 5. Випрямитись. 6. Нахил вперед. 7. Випрямитись. 8. В. п.

2. *В. п. – сід, скакалка складена вчетверо на стегна.* 1. Зігнути ноги, скакалку вперед. 2. Ноги через скакалку. 3. Зігнути ноги. 4. Перекат на спину. 5. Перекат у попереднє положення. 6. Випрямити ноги. 7. Прийняти положення 1. 8. В. п.

3. *В. п. – сід, скакалка складена вдвоє вперед.* 1. Згинаючи і випрямляючи ліву вперед через скакалку. 2. В. п. 3. Згинаючи і випрямляючи праву вперед через скакалку. 4. В. п. 5-6. Лягти на спину, скакалку вгору. 7-8. В. п.

4. *В. п. – сід, скакалка складена вдвоє вперед.* 1. Ліву в сторону, поворот тулуба ліворуч. 2. В. п. 3. Праву в сторону, поворот тулуба праворуч. 4. В. п. 5-6. Лягти на спину, скакалку за голову. 7-8. В. п.

5. *В. п. – сід, скакалка складена вчетверо вперед.* 1. Нахил, покласти скакалку на підлогу. 2. Випрямитись, руки в сторони. 3. Нахил, взяти скакалку. 4. В. п. 5-7. Ноги нарізно, три пружні нахили, скакалку вгору. 8. В. п.

6. *В. п. – сід, скакалка складена вчетверо вгорі.* 1. Нахил, скакалкою торкнутись носків. 2. В. п. 3-4. Лежачи на спині зігнувшись, носками торкнутись скакалки. 5-6. В. п. 7. Ноги нарізно, нахил, скакалкою торкнутись носків. 8. В. п.

7. *В. п. – сід ноги нарізно, скакалка складена вчетверо вперед.* 1. Нахил вперед-вліво, покласти скакалку. 2. Випрямитись, руки вгору, сплеск у долоні. 3. Нахил вперед-вліво, взяти скакалку. 4. В. п. 5-8. Те саме вперед-вправо.

8. *В. п. – сід ноги нарізно, скакалка складена вчетверо вперед.* 1. Поворот тулуба ліворуч, покласти скакалку. 2. Випрямитись, руки назад, сплеск у долоні. 3. Поворот тулуба ліворуч, взяти скакалку. 4. В. п. 5-8. Те саме праворуч.

9. *В. п. – сід ноги нарізно, скакалка складена вдвоє вперед.* 1-3. Три пружні нахили вперед-вліво, скакалку вгору. 4. В. п. 5-8. Те саме вперед-вправо.

10. В. п. – сід ноги нарізно, скакалка складена вдвоє на грудях. 1-2. Два пружні нахили, скакалку вгору. 3. Сід зігнувши ноги, скакалку під стопи. 4-5. Перекат на лопатках, скакалку під спину. 6-7. Перекат у попереднє положення. 8. В. п.

11. В. п. – сід ноги нарізно, скакалка складена вчетверо на плечах. 1. Нахил, скакалку вгору. 2. В. п. 3. Нахил вліво. 4. В. п. 5. Нахил, скакалку вгору. 6. В. п. 7. Нахил вправо. 8. В. п.

12. В. п. – сід зігнувши ноги, скакалка складена вдвоє вперед. 1. Скакалку під стопи. 2. Випрямити ноги, нахил вперед. 3-4. Тримати. 5. Прийняти положення 1. 6. Перекат на спину. 7. Перекат у попереднє положення. 8. В. п.

13. В. п. – сід зігнувши ноги, скакалка складена вчетверо на грудях. 1. Випрямити ліву, скакалку вгору. 2. Нахил вліво. 3. Випрямитись. 4. В. п. 5. Випрямити праву, скакалку вгору. 6. Нахил вправо. 7. Випрямитись. 8. В. п.

14. В. п. – сід на п'ятах, скакалка складена вдвоє внизу. 1. Стійка на колінах, скакалку вперед. 2-3. Два пружні повороти тулуба ліворуч. 4. В. п. 5-8. Те саме праворуч.

15. В. п. – сід на п'ятах, скакалка складена вчетверо вперед. 1. Стійка на лівому коліні, праву в сторону на носок, скакалку вертикально правою рукою. 2. В. п. 3. Стійка на правому коліні, ліву в сторону на носок, скакалку вертикально лівою рукою. 4. В. п. 5-6. Лягти на спину, скакалку вгору. 7-8. В. п.

16. В. п. – лежачи на животі, скакалка складена вчетверо ззаду. 1. Зігнути ноги, скакалку назад, носками зачепити за скакалку. 2. Відводячи ноги назад прогнутись. 3-4. Тримати. 5-7. Перекати вперед-назад. 8. В. п.

17. В. п. – лежачи на животі, скакалка складена вчетверо за головою. 1-3. Три пружні прогини назад. 4. Лежачи на животі, скакалку вгору. 5. Прогнутись. 6-7. Тримати. 8. В. п.

18. В. п. – лежачи на животі, скакалка складена вчетверо за головою. 1. Ліву назад, скакалку вгору. 2. В. п. 3. Скакалку вгору, прогнутись. 4. В. п. 5. Праву назад, скакалку вгору. 6. В. п. 7. Скакалку вгору, прогнутись. 8. В. п.

19. В. п. – лежачи на животі зігнувши ноги, скакалка складена вчетверо ззаду, носками зачепити за скакалку та прогнутись («Човник»). 1-8. Перекати вперед-назад.

20. В. п. – лежачи на спині, скакалка складена вчетверо внизу. 1-2. Зігнути ноги, скакалкою притиснути стегна до грудей. 3-4. В. п. 5-6. Лежачи на спині зігнувшись, скакалку вгору. 7-8. В. п.

21. В. п. – лежачи на спині, скакалка складена вдвоє вгорі. 1. Скакалку вперед. 2. Ноги вперед нарізно, торкнутись скакалки. 3. Скакалку вгору. 4. В. п. 5. Сід, скакалку вгору. 6. Нахил, торкнутись скакалкою носків. 7. Положення 5. 8. В. п.

22. В. п. – лежачи на спині, скакалка складена вдвоє вгорі. 1. Ліву вперед, скакалку вперед. 2. В. п. 3. Праву вперед, скакалку вперед. 4. В. п. 5. Сід, скакалку вгору. 6. Нахил. 7-8. В. п.

5. Вправи загального впливу

Вправи на 4 рахунки:

1. *В. п.* – скакалка складена вчетверо вниз. 1. Ліву в сторону на носок, нахил, скакалку вперед. 2. *В. п.* 3. Праву в сторону на носок, нахил, скакалку вперед. 4. *В. п.*

2. *В. п.* – скакалка складена вчетверо вниз. 1. Випад лівою, поворот тулуба ліворуч, скакалку вперед. 2. *В. п.* 3. Випад правою, поворот тулуба праворуч, скакалку вперед. 4. *В. п.*

3. *В. п.* – скакалка складена вчетверо вниз. 1. Ліву вперед зігнуто, нахил назад, скакалку вперед. 2. *В. п.* 3. Праву вперед зігнуто, нахил назад, скакалку вперед. 4. *В. п.*

4. *В. п.* – скакалка складена вчетверо вниз. 1. Ліву в сторону, нахил, скакалку вгору. 2. *В. п.* 3. Праву в сторону, нахил, скакалку вгору. 4. *В. п.*

5. *В. п.* – скакалка складена вдвоє вниз. 1. Випад вліво, нахил, скакалку вправо. 2. Приставляючи праву в. п. 3. Випад вправо, нахил, скакалку вліво. 4. Приставляючи ліву в. п.

6. *В. п.* – скакалка складена вдвоє вниз. 1. Стрибок у стійку ноги нарізно, скакалку вперед. 2. Нахил, скакалку вгору. 3. Випрямитись, скакалку вперед. 4. Стрибок у в. п.

7. *В. п.* – скакалка складена вдвоє вниз. 1. Скакалку вгору, прогнутись. 2. Нахил, скакалку вперед. 3. Присід, скакалку вгору. 4. *В. п.*

8. *В. п.* – скакалка складена вдвоє вниз. 1. Піднятись на носки, скакалку вгору, прогнутись. 2. Півприсід з нахилом, скакалку за голову. 3. Випрямитись, скакалку вгору. 4. *В. п.*

9. *В. п.* – скакалка складена вдвоє вниз. 1. Випад лівою, поворот тулуба ліворуч, викрутом вперед скакалку ззаду вниз. 2. *В. п.* 3. Випад правою, поворот тулуба праворуч, викрутом вперед скакалку ззаду вниз. 4. *В. п.*

10. *В. п.* – скакалка складена вдвоє вперед. 1. Випад лівою назад, нахил назад, скакалку вгору. 2. *В. п.* 3. Випад правою назад, нахил назад, скакалку вгору. 4. *В. п.*

11. *В. п.* – скакалка складена вчетверо вперед. 1. Крок вліво, нахил вліво, скакалку вгору. 2. Приставити праву, в. п. 3. Крок вправо, нахил вправо, скакалку вгору. 4. Приставити ліву, в. п.

12. *В. п.* – скакалка складена вдвоє вперед. 1. Ліву назад на носок, нахил назад, скакалку вгору. 2. *В. п.* 3. Праву назад на носок, нахил назад, скакалку вгору. 4. *В. п.*

13. *В. п.* – скакалка складена вчетверо вперед. 1. Випад лівою, поворот тулуба ліворуч, скакалку вертикально правою рукою. 2. *В. п.* 3. Випад правою, поворот тулуба праворуч, скакалку вертикально лівою рукою. 4. *В. п.*

14. *В. п.* – скакалка складена вчетверо вперед. 1. Крок лівою в стійку на правому коліні, нахил, скакалку покласти на підлогу. 2. *О. с.* 3. Крок правою в стійку на лівому коліні, нахил, взяти скакалку. 4. *В. п.*

15. В. п. – скакалка складена вдвоє вгори. 1. Ліву вперед-догори зігнути, нахил, скакалкою притиснути ліву до грудей. 2. В. п. 3. Праву вперед-догори зігнути, нахил, скакалкою притиснути праву до грудей. 4. В. п.

16. В. п. – скакалка складена вчетверо вперед хватом знизу. 1. Ліву назад на носок, нахил назад, скакалку вгору. 2. В. п. 3. Праву назад на носок, нахил назад, скакалку вгору. 4. В. п.

17. В. п. – скакалка складена вчетверо вгори. 1. Присід, скакалку вперед. 2. Перекат назад в групування лежачи на спині, скакалкою притиснути гомілки до грудей. 3. Перекат вперед у присід, скакалку вперед. 4. В. п.

18. В. п. – скакалка складена вдвоє вгори. 1. Випад вліво, нахил вліво, скакалку за голову вправо. 2. В. п. 3. Випад вправо, нахил вправо, скакалку за голову вліво. 4. В. п.

19. В. п. – скакалка складена вчетверо вгори. 1. Коло скакалкою вліво. 2. Ліву в сторону на носок, пружний нахил вліво, приставити ліву. 3. Коло скакалкою вправо. 4. Праву в сторону на носок, пружний нахил вправо, приставити праву.

20. В. п. – скакалка складена вчетверо вгори. 1. Випад вліво, нахил вправо, скакалку вперед. 2. В. п. 3. Випад вправо, нахил вліво, скакалку вперед. 4. В. п.

21. В. п. – скакалка складена вчетверо вгори. 1. Присід, скакалку на груди. 2. Перекат назад, скакалку вперед. 3. Перекат вперед у присід, скакалку на груди. 4. В. п.

22. В. п. – скакалка складена вчетверо заду. 1. Випад вліво, нахил, скакалку назад. 2. В. п. 3. Випад вправо, нахил, скакалку назад. 4. В. п.

23. В. п. – скакалка складена вчетверо на груди. 1. Ліву вперед на п'яту, нахил назад, скакалку вгору. 2. В. п. 3. Праву вперед на п'яту, нахил назад, скакалку вгору. 4. В. п.

24. В. п. – скакалка складена вчетверо перед грудьми. 1. Випад вліво, поворот тулуба ліворуч, скакалку вперед. 2. В. п. 3. Випад вправо, поворот тулуба праворуч, скакалку вперед. 4. В. п.

25. В. п. – скакалка складена вдвоє перед грудьми. 1. Випад лівою, нахил, скакалку вгору. 2. В. п. 3. Випад правою, нахил, скакалку вгору. 4. В. п.

26. В. п. – скакалка складена вчетверо за головою. 1. Ліву в сторону на носок, нахил вліво, скакалку вгору. 2. В. п. 3. Праву в сторону на носок, нахил вправо, скакалку вгору. 4. В. п.

27. В. п. – стійка ноги нарізно, нахил, скакалка складена вчетверо вперед. 1-2. Випрямляючись присід, скакалку вгору. 3-4. В. п.

28. В. п. – стійка ноги нарізно, скакалка складена вдвоє вперед. 1. Ліву вперед на п'яту, нахил вліво, скакалку вліво. 2. В. п. 3. Праву вперед на п'яту, нахил вправо, скакалку вправо. 4. В. п.

29. В. п. – стійка ноги нарізно, скакалка складена вдвоє вгори. 1. Ліву вперед на носок, нахил вправо, скакалку на голову вліво. 2. В. п. 3. Праву вперед на носок, нахил вліво, скакалку на голову вправо. 4. В. п.

30. В. п. – стійка ноги нарізно, скакалка складена вчетверо заду. 1-2. Півприсід, нахил назад, скакалкою торкнутись п'ят. 3-4. В. п.

31. В. п. – стійка ноги нарізно, скакалка складена вчетверо за головою. 1. Нахил з поворотом тулуба ліворуч, скакалку вгору. 2. В. п. 3. Нахил з поворотом тулуба праворуч, скакалку вгору. 4. В. п.

32. В. п. – стійка ноги нарізно, скакалка складена вдвоє за головою. 1. Півприсід на лівій, праву на носок, нахил вліво, скакалку нахилено вправо. 2. В. п. 3. Півприсід на правій, ліву на носок, нахил вправо, скакалку нахилено вліво. 4. В. п.

33. В. п. – стійка ноги нарізно правою, скакалка складена вчетверо вгорі. 1. Нахил, скакалку вперед. 2. Випрямляючись, стрибком зміна положення ніг, скакалку вгору. 3. Нахил, скакалку вперед. 4. Випрямляючись стрибком в. п.

34. В. п. – широка стійка ноги нарізно, скакалка складена вчетверо вниз. 1. Крок лівою в стійку схресно лівою, нахил, скакалку вгору. 2. В. п. 3. Крок правою в стійку схресно правою, нахил, скакалку вгору. 4. В. п.

35. В. п. – широка стійка ноги нарізно, скакалка складена вдвоє вперед. 1. Півприсід на лівій, праву на носок, нахил вліво, викрутом вперед скакалку ззаду вниз. 2. В. п. 3. Півприсід на правій, ліву на носок, нахил вправо, викрутом вперед скакалку ззаду вниз. 4. В. п.

36. В. п. – присід, скакалка складена вчетверо на груді. 1. Встати, нахил, скакалку вгору. 2. В. п. 3. Встати, нахил назад, скакалку вперед. 4. В. п.

37. В. п. – присід, скакалка складена вчетверо за головою. 1. Стійка на лівій, праву назад на носок, нахил назад, скакалку вгору. 2. В. п. 3. Стійка на правій, ліву назад на носок, нахил назад, скакалку вгору. 4. В. п.

38. В. п. – присід на лівій, права в сторону на носок, скакалка складена вчетверо перед грудьми. 1. Випрямити ліву, нахил, скакалку вперед. 2. Присід на правій, ліву на носок, скакалку перед грудьми. 3. Випрямити праву, нахил, скакалку вперед. 4. В. п.

39. В. п. – присід на лівій, права в сторону на носок, скакалка складена вчетверо за головою. 1. Випрямити ліву, нахил вправо, скакалку вгору. 2. Присід на правій, ліву на носок, скакалку за голову. 3. Випрямити праву, нахил вліво, скакалку вгору. 4. В. п.

40. В. п. – стійка на колінах, скакалка складена вдвоє вниз. 1. Скакалку вперед. 2. Сід на п'ятах, нахил, скакалку вгору. 3. Стійка на колінах, скакалку вперед. 4. В. п.

41. В. п. – стійка на колінах, скакалка складена вчетверо вгорі. 1. Ліву в сторону на носок, нахил вліво, скакалку за голову вправо. 2. В. п. 3. Праву в сторону на носок, нахил вправо, скакалку за голову вліво. 4. В. п.

42. В. п. – сід, скакалка складена вчетверо ззаду. 1. Ноги нарізно, нахил, скакалку назад. 2. Перекат в стійку на лопатках. 3. Перекат у попереднє положення. 4. В. п.

43. В. п. – сід, скакалка складена вчетверо перед грудьми. 1. Ноги нарізно, нахил, скакалку покласти на підлогу. 2. Сід, руки в сторони, долоньями догори. 3. Ноги нарізно, нахил, взяти скакалку. 4. В. п.

44. В. п. – сід на п'ятах, скакалка складена вчетверо вниз. 1. Стійка на лівому коліні, праву в сторону на носок, нахил вправо, скакалку вгору. 2. В. п.

3. Стьїка на правому колїні, лїву в сторону на носок, нахил влїво, скакалку вгору.
4. В. п.

45. В. п. – сїд на п'ятах, скакалка складена вчетверо внизу. 1. Стьїка на колїнах, скакалку вперед, прогнутись. 2. В. п. 3. Стьїка на колїнах, нахил, скакалку вгору. 4. В. п.

46. В. п. – лежачи на спинї, скакалка складена вчетверо внизу. 1. Групування сидячи, скакалкою притиснути гомїлки до грудей. 2. Випрямляючи ноги нахил, скакалку вгору. 3. Прийняти попереднє положення. 4. В. п.

Вправи на 8 рахункїв:

1. В. п. – скакалка складена вдвоє внизу. 1. Крок влїво, нахил, скакалку вперед. 2. Поворот тулуба лїворуч. 3. Поворот тулуба у попереднє положення. 4. В. п. 5-8. Те саме у протилежних напрямках.

2. В. п. – скакалка складена вчетверо внизу. 1. Крок влїво, дугою вправо скакалку вгору. 2. Нахил, скакалку вперед. 3. Випрямитись, скакалку вгору. 4. Приставити праву, дугою вправо скакалку вниз. 5. Крок вправо, дугою влїво скакалку вгору. 6. Нахил, скакалку вперед. 7. Випрямитись, скакалку вгору. 8. Приставити лїву, дугою влїво скакалку вниз.

3. В. п. – скакалка складена вдвоє внизу. 1. Випад лївою, скакалку вправо. 2. Поворот тулуба лїворуч, скакалку влїво. 3. Повернутись у попереднє положення. 4. В. п. 5. Випад правою, скакалку влїво. 6. Поворот тулуба праворуч, скакалку вправо. 7. Повернутись у попереднє положення. 8. В. п.

4. В. п. – скакалка складена вчетверо внизу. 1. Випад лївою, викрутом вперед скакалку ззаду вниз. 2. Нахил, скакалку влїво. 3. Прийняти попереднє положення. 4. Приставити лїву, викрутом назад скакалку вниз. 5. Випад правою, викрутом вперед скакалку ззаду вниз. 6. Нахил, скакалку вправо. 7. Прийняти попереднє положення. 8. Приставити праву, викрутом назад скакалку вниз.

5. В. п. – скакалка складена вдвоє внизу. 1. Випад влїво, нахил, скакалку вгору. 2. Приставляючи праву випрямитись, скакалку перед грудьми. 3. Крок вправо, нахил, скакалку вперед. 4. Приставляючи лїву в. п. 5. Випад вправо, нахил, скакалку вгору. 6. Приставляючи лїву випрямитись, скакалку перед грудьми. 7. Крок влїво, нахил, скакалку вперед. 8. Приставляючи праву в. п.

6. В. п. – скакалка складена вдвоє внизу. 1. Лїву в сторону на носок, скакалку вгору. 2-3. Два пружнї нахили влїво. 4. В. п. 5. Праву в сторону на носок, скакалку вгору. 6-7. Два пружнї нахили вправо. 8. В. п.

7. В. п. – скакалка складена вдвоє внизу. 1. Присїд на лївій, праву назад на носок, нахил вперед, скакалку покласти на пїдлогу. 2. Нахил назад, руки в сторони. 3. Нахил вперед, взяти скакалку. 4. В. п. 5. Присїд на правїй, лїву назад на носок, нахил вперед, скакалку покласти на пїдлогу. 6. Нахил назад, руки в сторони. 7. Нахил вперед, взяти скакалку. 8. В. п.

8. В. п. – скакалка складена вчетверо внизу. 1. Випад влїво, дугою вправо скакалку вгору. 2. Нахил вперед-вправо, скакалку вперед. 3. Випрямитись, скакалку вгору. 4. Приставити лїву, дугою вправо скакалку вниз. 5. Випад вправо, дугою влїво скакалку вгору. 6. Нахил вперед-влїво, скакалку вперед.

7. Випрямитись, скакалку вгору. 8. Приставити праву, дугою вліво скакалку вниз.

9. *В. п. – скакалка складена вдвоє вперед.* 1. Півприсід, скакалку вгору. 2. Випад вліво, скакалку за голову вправо. 3. Випрямити ліву, нахил вперед-вліво, скакалку за голову. 4. В. п. 5. Півприсід, скакалку вгору. 6. Випад вправо, скакалку за голову вліво. 7. Випрямити праву, нахил вперед-вправо, скакалку за голову. 8. В. п.

10. *В. п. – скакалка складена вчетверо вгорі.* 1. Ліву назад, прогнутись. 2-3. Тримати. 4. В. п. 5. Праву назад, прогнутись. 6-7. Тримати. 8. В. п.

11. *В. п. – скакалка складена вдвоє вгорі.* 1. Ліву в сторону, скакалку за голову. 2. Випад вліво, нахил, скакалку вгору. 3. Стійка на правій, ліву в сторону, скакалку за голову. 4. В. п. 5. Праву в сторону, скакалку за голову. 6. Випад вправо, нахил, скакалку вгору. 7. Стійка на лівій, праву в сторону, скакалку за голову. 8. В. п.

12. *В. п. – скакалка складена вчетверо ззаду.* 1. Присід. 2. Перекатом назад лежачи на спині. 3-4. Стійка на лопатках. 5. Прийняти попереднє положення. 6-7. Згинаючи ноги перекаат вперед у присід. 8. В. п.

13. *В. п. – скакалка складена вчетверо перед грудьми.* 1. Ліву назад зігнути, нахил назад, скакалку вгору. 2. В. п. 3. Мах лівою, скакалку вперед. 4. В. п. 5. Праву назад зігнути, нахил назад, скакалку вгору. 6. В. п. 7. Мах правою, скакалку вперед. 8. В. п.

14. *В. п. – скакалка складена вчетверо перед грудьми.* 1. Крок вліво, скакалку вгору. 2-3. Два пружні нахили вперед. 4. В. п. 5-8. Те саме з правою.

15. *В. п. – скакалка складена вчетверо перед грудьми.* 1. Ліву в сторону на носок, поворот тулуба ліворуч, скакалку вперед. 2. В. п. 3. Ліву назад на носок, нахил, скакалку вправо. 4. В. п. 5. Праву в сторону на носок, поворот тулуба праворуч, скакалку вперед. 6. В. п. 7. Праву назад на носок, нахил, скакалку вліво. 8. В. п.

16. *В. п. – скакалка складена вчетверо на груді.* 1. Півприсід, нахил, скакалку вперед. 2. В. п. 3. Ліву назад на носок, нахил назад, скакалку вгору. 4. В. п. 5. Півприсід, нахил, скакалку вперед. 6. В. п. 7. Праву назад на носок, нахил назад, скакалку вгору. 8. В. п.

17. *В. п. – скакалка складена вчетверо на груді.* 1. Ліву назад зігнути, нахил назад, скакалку вперед. 2. В. п. 3. Ліву вперед зігнути, нахил, скакалку вгору. 4. В. п. 5. Праву назад зігнути, нахил назад, скакалку вперед. 6. В. п. 7. Праву вперед зігнути, нахил, скакалку вгору. 8. В. п.

18. *В. п. – скакалка складена вчетверо за головою.* 1. Випад лівою, нахил, скакалку вперед. 2. В. п. 3. Нахилений випад вліво, скакалку вгору. 4. В. п. 5. Випад правою, нахил, скакалку вперед. 6. В. п. 7. Нахилений випад вправо, скакалку вгору. 8. В. п.

19. *В. п. – скакалка складена вчетверо за головою.* 1. Випад лівою, поворот тулуба ліворуч, скакалку вгору. 2. В. п. 3. Випад вліво, поворот тулуба ліворуч, скакалку вперед. 4. В. п. 5. Випад правою, поворот тулуба праворуч,

скакалку вгору. 6. В. п. 7. Випад вправо, поворот тулуба праворуч, скакалку вперед. 8. В. п.

20. В. п. – широка стійка ноги нарізно, скакалка складена вчетверо внизу. 1. Присід на лівій, поворот тулуба ліворуч, скакалку перед грудьми. 2. Поворот тулуба праворуч, скакалку вперед. 3. Поворот тулуба ліворуч, скакалку перед грудьми. 4. В. п. 5. Присід на правій, поворот тулуба праворуч, скакалку перед грудьми. 6. Поворот тулуба ліворуч, скакалку вперед. 7. Поворот тулуба праворуч, скакалку перед грудьми. 8. В. п.

21. В. п. – сід зігнувши ноги, скакалка складена вчетверо за головою. 1. Сід ноги нарізно, скакалку вгору. 2. Поворот тулуба ліворуч, скакалку вперед. 3. Поворот у попереднє положення. 4. В. п. 5-8. Те саме праворуч.

22. В. п. – лежачи на животі, скакалка складена вдвоє вгорі. 1-3. Пружині відведення ніг та скакалки назад. 4. В. п. 5. Прогнутись. 6-7. Тримати. 8. В. п.

23. В. п. – лежачи на животі, скакалка складена вчетверо за головою. 1. Прогнутись. 2-3. Тримати. 4. Лежачи на животі, скакалку вгору. 5. Прогнутись. 6-7. Тримати. 8. В. п.

6. Стрибки без обертання скакалки

Вправи на 4 рахунки:

1. В. п. – скакалка складена вчетверо внизу. 1. Стрибок у стійку ноги нарізно, скакалку вліво. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок у стійку ноги нарізно, скакалку вправо. 4. Стрибок у в. п.

2. В. п. – скакалка складена вдвоє внизу. 1. Стрибок у вузьку стійку ноги нарізно, скакалку вперед. 2. Стрибок у стійку ноги нарізно, скакалку вгору. 3. Стрибок у вузьку стійку ноги нарізно, скакалку вперед. 4. Стрибок у в. п.

3. В. п. – скакалка складена вдвоє внизу. 1. Стрибок у стійку ноги нарізно, скакалку вгору. 2-3. Два стрибки у стійці ноги нарізно, скакалку вперед. 4. Стрибок у в. п.

4. В. п. – скакалка складена вчетверо внизу. 1. Стрибок вліво, скакалку вправо. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок вправо, скакалку вліво. 4. Стрибок у в. п.

5. В. п. – скакалка складена вдвоє внизу. 1. Стрибок вліво, скакалку вправо. 2. Стрибок на двох, скакалку вгору. 3. Стрибок вправо, скакалку вліво. 4. Стрибок на двох, скакалку вниз.

6. В. п. – скакалка складена вчетверо внизу. 1. Стрибком поворот кругом, скакалку вперед. 2. Стрибком в. п. 3. Стрибком поворот кругом праворуч, скакалку вперед. 4. Стрибком в. п.

7. В. п. – скакалка складена вдвоє внизу. 1. Стрибок через скакалку. 2. Лівою рукою повернути скакалку у в. п. 3. Стрибок через скакалку. 4. Правою рукою повернути скакалку у в. п.

8. В. п. – скакалка складена вчетверо внизу. 1. Стрибком поворот ліворуч, скакалку вперед. 2. Стрибком в. п. 3. Стрибком поворот праворуч, скакалку вперед. 4. Стрибком в. п.

9. *В. п. – скакалка складена вчетверо вперед.* 1. Стрибок у стійку ноги нарізно лівою, скакалку вертикально правою рукою. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок у стійку ноги нарізно правою, скакалку вертикально лівою рукою. 4. Стрибок у в. п.

10. *В. п. – скакалка складена вдвоє вперед.* 1. Стрибок поворот ліворуч, скакалку вправо. 2. Стрибок в. п. 3. Стрибок поворот праворуч, скакалку вліво. 4. Стрибок в. п.

11. *В. п. – скакалка складена вчетверо вліво.* 1. Стрибок вперед, скакалку вправо. 2. Стрибок вперед, скакалку вліво. 3. Стрибок назад, скакалку вправо. 4. Стрибок назад, скакалку вліво.

12. *В. п. – скакалка складена вдвоє вгорі.* 1. Стрибок вліво, скакалку за голову вправо. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок вправо, скакалку за голову вліво. 4. Стрибок у в. п.

13. *В. п. – скакалка складена вдвоє вгорі.* 1. Стрибок на лівій, праву в сторону-донизу, скакалку за голову вліво. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок на правій, ліву в сторону-донизу, скакалку за голову вправо. 4. Стрибок у в. п.

14. *В. п. – скакалка складена вчетверо вгорі.* 1. Стрибок у стійку ноги нарізно, скакалку на груди. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок у стійку ноги нарізно, скакалку за голову. 4. Стрибок у в. п.

15. *В. п. – скакалка складена вчетверо ззаду.* 1. Стрибок у стійку ноги нарізно лівою, скакалку вправо. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок у стійку ноги нарізно правою, скакалку вліво. 4. Стрибок у в. п.

16. *В. п. – скакалка складена вчетверо за головою.* 1. Стрибок на лівій, праву вперед на п'яту, скакалку вгору. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок на правій, ліву вперед на п'яту, скакалку вгору. 4. Стрибок у в. п.

17. *В. п. – скакалка складена вдвоє за головою.* 1. Стрибок у стійку ноги нарізно, скакалку вгору. 2. Стрибок у стійку схресно правою, скакалку за голову. 3. Стрибок поворот кругом у стійку ноги нарізно, скакалку вгору. 4. Стрибок у в. п.

18. *В. п. – скакалка складена вчетверо перед грудьми.* 1. Стрибок вперед, скакалку вгору. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок вперед, скакалку вперед. 4. Стрибок у в. п.

19. *В. п. – скакалка складена вчетверо перед грудьми.* 1. Стрибок вперед у стійку ноги нарізно, скакалку вперед. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок назад у стійку ноги нарізно, скакалку вперед. 4. Стрибок у в. п.

20. *В. п. – скакалка складена вчетверо перед грудьми.* 1. Стрибок у стійку ноги нарізно, скакалку вперед. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок у стійку ноги нарізно, скакалку вгору. 4. Стрибок у в. п.

21. *В. п. – стійка ноги нарізно, скакалка складена вчетверо перед грудьми.* 1. Стрибок у стійку схресно лівою, скакалку вперед вертикально правою рукою. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок у стійку схресно правою, скакалку вперед вертикально лівою рукою. 4. Стрибок у в. п.

22. *В. п. – руки на поясі, скакалка складена вдвоє на підлозі.* 1. Стрибок вперед через скакалку. 2. Стрибок поворот кругом. 3-4. Два стрибки на двох.

23. *В. п. – руки на поясі, скакалка складена вдвоє на підлозі.* 1. Стрибок вперед через скакалку у стійку ноги нарізно. 2. Стрибок поворотом кругом в о. с. 3. Стрибок у стійку ноги нарізно. 4. Стрибок о. с.

24. *В. п. – руки на поясі, скакалка складена вдвоє на підлозі.* 1. Стрибок вперед-вліво через скакалку. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок вперед-вправо через скакалку. 4. Стрибок у в. п.

25. *В. п. – руки на поясі, скакалка складена вдвоє на підлозі.* 1. Стрибок у стійку ноги нарізно лівою над скакалкою. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок у стійку ноги нарізно правою над скакалкою. 4. Стрибок у в. п.

26. *В. п. – руки на поясі, скакалка складена вдвоє на підлозі.* 1. Стрибок вперед через скакалку. 2. Стрибок у стійку ноги нарізно. 3. Стрибок в о. с. 4. Стрибок поворотом кругом.

27. *В. п. – руки на поясі, скакалка складена вдвоє на підлозі.* 1. Стрибок вперед через скакалку з поворотом ліворуч. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок вперед через скакалку з поворотом праворуч. 4. Стрибок у в. п.

28. *В. п. – руки на поясі, скакалка складена вдвоє на підлозі.* 1. Стрибок вперед-вліво через скакалку. 2. Стрибок вправо. 3. Стрибок назад-вліво через скакалку. 4. Стрибок на двох.

29. *В. п. – руки на поясі, скакалка складена вдвоє на підлозі.* 1. Стрибок вперед через скакалку з поворотом кругом. 2-3. Два стрибки на двох. 4. Стрибок вперед через скакалку з поворотом кругом.

30. *В. п. – руки на поясі, скакалка складена вчетверо на підлозі.* 1. Стрибок вперед через скакалку в стійку схресно лівою. 2. Стрибок поворотом кругом праворуч. 3. Стрибок вперед через скакалку в стійку схресно правою. 4. Стрибок поворотом кругом.

31. *В. п. – руки на поясі, скакалка складена вдвоє на підлозі.* 1. Стрибок на лівій, праву вперед-донизу, торкнутись скакалки. 2. Стрибок на двох. 3. Стрибок на правій, ліву вперед-донизу, торкнутись скакалки. 4. Стрибок на двох.

32. *В. п. – руки на поясі, скакалка складена вдвоє на підлозі.* 1. Стрибок вперед через скакалку. 2-3. Два стрибки на двох. 4. Стрибок поворотом кругом.

33. *В. п. – руки на поясі, скакалка складена вдвоє на підлозі.* 1. Стрибок у стійку ноги нарізно лівою над скакалкою. 2. Стрибок зміна положень ніг. 3. Стрибок вперед у стійку ноги нарізно. 4. Стрибок назад через скакалку у в. п.

34. *В. п. – руки на поясі, скакалка складена вдвоє на підлозі поперечно.* 1. Стрибок вперед у стійку ноги нарізно над скакалкою. 2. Стрибок вперед у стійку схресно лівою над скакалкою. 3. Стрибок вперед в стійку ноги нарізно. 4. Стрибок поворотом кругом в о. с.

35. *В. п. – руки на поясі, скакалка складена вдвоє на підлозі поперечно.* 1. Стрибок вперед у стійку ноги нарізно над скакалкою. 2. Стрибок вперед у стійці ноги нарізно над скакалкою. 3. Стрибок вперед в о. с. 4. Стрибок поворотом кругом.

36. *В. п. – руки на поясі, скакалка складена вдвоє на підлозі ліворуч поперечно.* 1. Стрибок вліво через скакалку. 2. Стрибок на двох. 3. Стрибок вправо через скакалку. 4. Стрибок на двох.

37. В. п. – руки на поясі, скакалка складена вдвоє на підлозі ліворуч поперечно.

1. Стрибок вліво через скакалку у стійку на правій, ліву в сторону на носок.
2. Стрибок на двох.
3. Стрибок вправо через скакалку в стійку на лівій, праву в сторону на носок.
4. Стрибок на двох.

38. В. п. – руки на поясі, скакалка складена вдвоє на підлозі ліворуч поперечно.

1. Стрибок у стійку ноги нарізно над скакалкою.
2. Стрибок вліво в о. с.
3. Стрибок у стійку ноги нарізно над скакалкою.
4. Стрибок вправо у в. п.

39. В. п. – руки на поясі, скакалка складена вдвоє на підлозі ліворуч поперечно.

1. Стрибок вліво через скакалку.
2. Стрибок на двох, руки вперед.
3. Стрибок вправо через скакалку, руки на пояс.
4. Стрибок на двох.

40. В. п. – руки на поясі, скакалка складена вдвоє на підлозі ліворуч поперечно.

1. Стрибок вліво через скакалку.
2. Стрибок поворот кругом.
3. Стрибок вперед.
4. Стрибок назад.

41. В. п. – руки на поясі, скакалка складена вдвоє на підлозі ліворуч поперечно.

1. Стрибок вліво через скакалку.
2. Стрибок поворот кругом.
3. Стрибок поворот кругом праворуч.
4. Стрибок у в. п.

42. В. п. – руки на поясі, скакалка складена вдвоє на підлозі ліворуч вперед поперечно.

1. Стрибок вперед-вліво через скакалку.
2. Стрибок вперед-вправо через скакалку.
3. Стрибок вперед-вліво через скакалку.
4. Стрибок поворот кругом.

43. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі, скакалка складена вдвоє на підлозі між ніг поперечно.

1. Стрибок у стійку схресно лівою.
2. Стрибок у в. п.
3. Стрибок в стійку схресно правою.
4. Стрибок у в. п.

44. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі, скакалка складена вдвоє на підлозі між ніг поперечно.

1. Стрибок поворот кругом у стійку ноги нарізно над скакалкою.
2. Стрибок у стійці ноги нарізно.
- 3-4. Те саме.

45. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі, скакалка складена вдвоє на підлозі між ніг поперечно.

1. Стрибок вліво в о. с.
2. Стрибок у в. п.
3. Стрибок вправо в о. с.
4. Стрибок у в. п.

46. В. п. – стійка ноги нарізно лівою, руки на поясі, скакалка складена вдвоє на підлозі між ніг.

1. Стрибок зміна положень ніг.
2. Стрибок на двох.
3. Стрибок зміна положень ніг
4. Стрибок на двох.

Вправи на 8 рахунків:

1. В. п. – скакалка складена вчетверо внизу.

1. Стрибок у стійку ноги нарізно, скакалку вперед.
2. Стрибок у стійку схресно лівою, скакалку вгору.
3. Стрибок на правій, ліву в сторону-донизу, скакалку вперед.
4. Стрибок у в. п.
5. Стрибок у стійку ноги нарізно, скакалку вперед.
6. Стрибок у стійку схресно правою, скакалку вгору.
7. Стрибок на лівій, праву в сторону-донизу, скакалку вперед.
8. Стрибок у в. п.

2. В. п. – скакалка складена вдвоє внизу.

1. Стрибок у стійку ноги нарізно, скакалку вперед.
2. Стрибок у стійку схресно лівою, скакалку на груди.
3. Стрибок на двох, скакалку вперед.
4. Стрибок в о. с., скакалку вниз.
5. Стрибок у стійку ноги нарізно, скакалку вперед.
6. Стрибок у стійку схресно правою,

скакалку на груди. 7. Стрибок на двох, скакалку вперед. 8. Стрибок в о. с., скакалку вниз.

3. В. п. – скакалка складена вчетверо внизу. 1. Стрибок на лівій, праву вперед-донизу, скакалку вперед. 2. Стрибок на лівій, праву в сторону-донизу, скакалку вправо. 3. Стрибок на лівій, праву назад-донизу, скакалку вгору. 4. Стрибок у в. п. 5. Стрибок на правій, ліву вперед-донизу, скакалку вперед. 6. Стрибок на правій, ліву в сторону-донизу, скакалку вліво. 7. Стрибок на правій, ліву назад-донизу, скакалку вгору. 8. Стрибок у в. п.

4. В. п. – скакалка складена вдвоє внизу. 1. Стрибок на лівій, праву в сторону-донизу, скакалку вправо. 2. Стрибок у стійку схресно правою, скакалку вгору. 3. Стрибок на лівій, праву в сторону-донизу, скакалку вправо. 4. Стрибок у в. п. 5. Стрибок на правій, ліву в сторону-донизу, скакалку вліво. 6. Стрибок у стійку схресно лівою, скакалку вгору. 7. Стрибок на правій, ліву в сторону-донизу, скакалку вліво. 8. Стрибок у в. п.

5. В. п. – скакалка складена вчетверо внизу. 1. Стрибок у стійку ноги нарізно, скакалку вперед. 2. Стрибок на лівій, праву в сторону-донизу, скакалку вгору. 3. Стрибок у стійку ноги нарізно, скакалку вперед. 4. Стрибок у в. п. 5. Стрибок у стійку ноги нарізно, скакалку вперед. 6. Стрибок на правій, ліву в сторону-донизу, скакалку вгору. 7. Стрибок у стійку ноги нарізно, скакалку вперед. 8. Стрибок у в. п.

6. В. п. – скакалка складена вчетверо внизу. 1. Стрибок вперед, скакалку вгору. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок назад, скакалку вперед. 4. Стрибок у в. п. 5. Стрибок вліво, скакалку вліво. 6. Стрибок у в. п. 7. Стрибок вправо, скакалку вправо. 8. Стрибок у в. п.

7. В. п. – скакалка складена вчетверо внизу. 1-2. Два стрибки вперед, скакалку вперед. 3. Стрибок у стійку ноги нарізно, скакалку вгору. 4. Стрибком в. п. 5-6. Два стрибки назад, скакалку вперед. 7. Стрибок у стійку ноги нарізно, скакалку вгору. 8. Стрибком в. п.

8. В. п. – скакалка внизу. 1. Стрибок на лівій, праву вперед на п'яту, скакалку вперед. 2. Стрибок на лівій, праву назад на носок, скакалку вертикально правою рукою. 3. Стрибок на лівій, праву вперед на п'яту, скакалку вперед. 4. Стрибком в. п. 5. Стрибок на правій, ліву вперед на п'яту, скакалку вперед. 6. Стрибок на правій, ліву назад на носок, скакалку вертикально лівою рукою. 7. Стрибок на правій, ліву вперед на п'яту, скакалку вперед. 8. Стрибком в. п.

9. В. п. – скакалка складена вчетверо внизу. 1. Стрибок у стійку ноги нарізно, скакалку вперед. 2. Стрибок вперед в о. с., скакалку вертикально лівою рукою. 3. Стрибок назад у стійку ноги нарізно, скакалку вперед. 4. Стрибком в. п. 5. Стрибок у стійку ноги нарізно, скакалку вперед. 6. Стрибок вперед в о. с., скакалку вертикально правою рукою. 7. Стрибок назад у стійку ноги нарізно, скакалку вперед. 8. Стрибком в. п.

10. В. п. – скакалка складена вчетверо вперед. 1-2. Два стрибки вліво, скакалку вправо. 3-4. Два стрибки на двох, скакалку вперед. 5-6. Два стрибки вправо, скакалку вліво. 7-8. Два стрибки на двох, скакалку вперед.

11. В. п. – скакалка складена вчетверо вперед. 1-2. Два стрибки на лівій, скакалку вліво. 3-4. Два стрибки на двох, скакалку вперед. 5-6. Два стрибки на правій, скакалку вправо. 7-8. Два стрибки на двох, скакалку вперед.

12. В. п. – скакалка складена вчетверо вперед. 1-4. Стрибками поворот на 360°. 5-8. Стрибками поворот праворуч на 360°.

13. В. п. – скакалка складена вдвоє на груді. 1. Стрибок на лівій, змах правою вперед-донизу, скакалку вперед. 2. Стрибок на лівій, змах правою назад-донизу, скакалку на груді. 3. Стрибок на лівій, змах правою вперед-донизу, скакалку вперед. 4. Стрибок на двох, скакалку на груді. 5. Стрибок на правій, змах лівою вперед-донизу, скакалку вперед. 6. Стрибок на правій, змах лівою назад-донизу, скакалку на груді. 7. Стрибок на правій, змах лівою вперед-донизу, скакалку вперед. 8. Стрибок на двох, скакалку на груді.

14. В. п. – скакалка складена вдвоє на груді. 1. Стрибок на лівій, праву в сторону-донизу, скакалку вгору. 2. Стрибок в. п. 3. Стрибок на правій, ліву в сторону-донизу, скакалку вгору. 4. Стрибок в. п. 5. Стрибок на лівій, праву вперед-донизу, скакалку вперед. 6. Стрибок в. п. 7. Стрибок на правій, ліву вперед-донизу, скакалку вперед. 8. Стрибок в. п.

15. В. п. – скакалка складена вдвоє на груді. 1. Стрибок у стійку ноги нарізно лівою, скакалку вгору. 2. Стрибок о. с., скакалку за голову. 3. Стрибок у стійку ноги нарізно, скакалку вгору. 4. Стрибок в. п. 5. Стрибок у стійку ноги нарізно правою, скакалку вгору. 6. Стрибок о. с., скакалку за голову. 7. Стрибок у стійку ноги нарізно, скакалку вгору. 8. Стрибок в. п.

16. В. п. – скакалка складена вчетверо на груді. 1. Стрибок на лівій, праву вперед-вліво зігнуто, скакалку вперед. 2. Стрибок на двох, скакалку на груді. 3. Стрибок на лівій, змах правою вперед-вліво, скакалку вперед. 4. Стрибок на двох, скакалку на груді. 5. Стрибок на правій, ліву вперед-вправо зігнуто. 6. Стрибок на двох, скакалку на груді. 7. Стрибок на правій, змах лівою вперед-вправо, скакалку вперед. 8. Стрибок на двох, скакалку на груді.

17. В. п. – скакалка складена вчетверо на груді. 1. Стрибок на лівій, праву вперед, скакалку вперед. 2. Стрибок в. п. 3. Стрибок на лівій, праву назад зігнуто, скакалку вгору. 4. Стрибок в. п. 5. Стрибок на правій, ліву вперед, скакалку вперед. 6. Стрибок в. п. 7. Стрибок на правій, ліву назад зігнуто, скакалку вгору. 8. Стрибок в. п.

18. В. п. – скакалка складена вчетверо за головою. 1. Стрибок у стійку ноги нарізно, скакалку вгору. 2. Стрибок у стійку схресно лівою, скакалку вправо. 3-4. Два стрибки в о. с., скакалку за голову. 5. Стрибок у стійку ноги нарізно, скакалку вгору. 6. Стрибок у стійку схресно правою, скакалку вправо. 7-8. Два стрибки в о. с., скакалку за голову.

19. В. п. – руки на поясі, скакалка складена вдвоє на підлозі. 1. Стрибок через скакалку. 2. Стрибок вліво. 3. Стрибок вправо. 4. Стрибок назад через скакалку. 5. Стрибок через скакалку. 6. Стрибок вправо. 7. Стрибок вліво. 8. Стрибок назад через скакалку.

20. В. п. – руки на поясі, скакалка складена вдвоє на підлозі. 1. Стрибок вперед-вліво через скакалку. 2. Стрибок вправо. 3. Стрибок вліво. 4. Стрибок

в. п. 5. Стрибок вперед-вправо через скакалку. 6. Стрибок вліво. 7. Стрибок вправо. 8. Стрибок в. п.

21. *В. п. – руки на поясі, скакалка складена вдвоє на підлозі.* 1. Стрибок вліво. 2. Стрибок через скакалку. 3. Стрибок назад через скакалку. 4. Стрибок вправо. 5. Стрибок вправо. 6. Стрибок через скакалку. 7. Стрибок назад через скакалку. 8. Стрибок вліво.

22. *В. п. – руки на поясі, скакалка складена вчетверо на підлозі.* 1. Стрибок у стійку ноги нарізно лівою над скакалкою. 2. Стрибок зміна положень ніг. 3. Стрибок зміна положень ніг. 4. Стрибок у в. п. 5. Стрибок у стійку ноги нарізно правою над скакалкою. 6. Стрибок зміна положень ніг. 7. Стрибок зміна положень ніг. 8. Стрибок у в. п.

23. *В. п. – руки на поясі, скакалка складена вчетверо на підлозі.* 1. Стрибок вперед у стійку ноги нарізно лівою над скакалкою. 2. Стрибок вперед в о. с. 3. Стрибок назад у стійку ноги нарізно лівою над скакалкою. 4. Стрибок назад у в. п. 5. Стрибок вперед у стійку ноги нарізно правою над скакалкою. 6. Стрибок вперед в о. с. 7. Стрибок назад у стійку ноги нарізно правою над скакалкою. 8. Стрибок назад у в. п.

24. *В. п. – руки на поясі, скакалка складена вчетверо на підлозі.* 1. Стрибок через скакалку. 2. Стрибок поворот кругом. 3. Стрибок поворот кругом праворуч. 4. Стрибок назад через скакалку. 5. Стрибок через скакалку. 6. Стрибок поворот кругом праворуч. 7. Стрибок поворот кругом. 8. Стрибок назад через скакалку.

25. *В. п. – руки на поясі, скакалка складена вдвоє на підлозі поперечно.* 1. Стрибок вперед у стійку ноги нарізно над скакалкою. 2. Стрибок вперед-вліво в о. с. 3. Стрибок назад-вправо у стійку ноги нарізно над скакалкою. 4. Стрибок назад у в. п. 5. Стрибок вперед у стійку ноги нарізно над скакалкою. 6. Стрибок вперед-вправо в о. с. 7. Стрибок назад-вліво у стійку ноги нарізно над скакалкою. 8. Стрибок назад у в. п.

26. *В. п. – руки на поясі, скакалка складена вдвоє на підлозі поперечно.* 1. Стрибок вперед в стійку ноги нарізно над скакалкою. 2-3. Два стрибки вперед в стійці ноги нарізно. 4. Стрибок вперед в о. с. 5. Стрибок назад в стійку ноги нарізно над скакалкою. 6-7. Два стрибки назад в стійці ноги нарізно. 8. Стрибок назад у в. п.

27. *В. п. – руки на поясі, скакалка складена вдвоє на підлозі ліворуч поперечно.* 1. Стрибок вліво через скакалку. 2. Стрибок вперед. 3. Стрибок поворот кругом. 4. Стрибок вперед. 5. Стрибок назад. 6. Стрибок вліво через скакалку. 7. Стрибок вперед. 8. Стрибок поворот кругом.

28. *В. п. – руки на поясі, скакалка складена вдвоє на підлозі ліворуч поперечно.* 1. Стрибок вліво у стійку ноги нарізно над скакалкою. 2. Стрибок вправо у в. п. 3. Стрибок вліво через скакалку. 4. Стрибок на двох. 5. Стрибок вправо у стійку ноги нарізно над скакалкою. 6. Стрибок вліво о. с. 7. Стрибок вправо через скакалку. 8. Стрибок на двох.

29. *В. п. – руки на поясі, скакалка складена вдвоє на підлозі ліворуч поперечно.* 1. Стрибок вліво у стійку ноги нарізно над скакалкою. 2. Стрибок у стійку

схресно лівою над скакалкою. 3. Стрибок у стійку ноги нарізно над скакалкою. 4. Стрибок вліво в о. с. 5. Стрибок вправо у стійку ноги нарізно над скакалкою. 6. Стрибок у стійку схресно правою над скакалкою. 7. Стрибок у стійку ноги нарізно над скакалкою. 8. Стрибок вправо у в. п.

7. Стрибки з обертянням скакалки

1. *В. п. – скакалка ззаду.* 1-4. Стрибки на двох обертаючи скакалку вперед.
2. *В. п. – скакалка ззаду.* 1-4. Стрибки на двох обертаючи скакалку вперед з міжскоком (підскок при якому скакалка не проходить під ногами, а знаходиться, наприклад, вгорі).
3. *В. п. – скакалка внизу.* 1-4. Стрибки на двох обертаючи скакалку назад.
4. *В. п. – скакалка внизу.* 1-4. Стрибки на двох обертаючи скакалку назад з міжскоком.
5. *В. п. – стійка ноги нарізно лівою (правою), скакалка ззаду.* 1-4. Стрибки на двох обертаючи скакалку вперед.
6. *В. п. – стійка ноги нарізно лівою (правою), скакалка внизу.* 1-4. Стрибки на двох обертаючи скакалку назад.
7. *В. п. – стійка ноги нарізно лівою (правою), скакалка ззаду.* 1-4. Стрибки з правої на ліву, обертаючи скакалку вперед.
8. *В. п. – скакалка ззаду.* 1. Стрибок на двох обертаючи скакалку вперед. 2. Стрибок у стійку ноги нарізно лівою обертаючи скакалку вперед. 3. Стрибок в о. с. обертаючи скакалку вперед. 4. Стрибок у стійку ноги нарізно правою обертаючи скакалку вперед.
9. *В. п. – скакалка ззаду.* 1. Стрибок у стійку ноги нарізно обертаючи скакалку вперед. 2. Стрибок в о. с. обертаючи скакалку вперед.
10. *В. п. – скакалка ззаду.* 1. Стрибок зі згинанням ніг назад обертаючи скакалку вперед. 2. Стрибок на двох обертаючи скакалку вперед.
11. *В. п. – скакалка ззаду.* 1. Стрибок на двох обертаючи скакалку вперед. 2. Стрибок на двох обертаючи скакалку вперед петлею.
12. *В. п. – скакалка ззаду.* 1. Стрибок на лівій обертаючи скакалку вперед. 2. Стрибок на правій обертаючи скакалку вперед. 3. Стрибок на двох обертаючи скакалку вперед. 4. Стрибок на двох обертаючи скакалку вперед петлею.
13. *В. п. – скакалка ззаду.* 1-3. Стрибки на двох обертаючи скакалку вперед. 4. Стрибок на двох обертаючи скакалку вперед петлею.
14. *В. п. – скакалка ззаду.* 1. Стрибок зі згинанням ніг вперед обертаючи скакалку вперед. 2. Стрибок на двох обертаючи скакалку вперед.
15. *В. п. – скакалка ззаду.* 1. Стрибок зі згинанням ніг назад обертаючи скакалку вперед. 2. Стрибок на двох обертаючи скакалку вперед. 3. Стрибок зі згинанням ніг вперед обертаючи скакалку вперед. 4. Стрибок на двох обертаючи скакалку вперед.
16. *В. п. – скакалка ззаду.* 1-3. Стрибки на двох обертаючи скакалку вперед. 4. Стрибок на двох з подвійним обертянням скакалки вперед.

17. В. п. – скакалка ззаду. 1. Стрибок на двох з пружним поворотом таза праворуч обертаючи скакалку вперед. 2. Стрибок на двох обертаючи скакалку вперед. 3. Стрибок на двох з пружним поворотом таза ліворуч обертаючи скакалку вперед. 4. Стрибок на двох обертаючи скакалку вперед.

18. В. п. – вузька стійка ноги нарізно, скакалка ззаду. 1. Стрибок у стійку схресно лівою обертаючи скакалку вперед. 2. Стрибок у в. п. обертаючи скакалку вперед. 3. Стрибок у стійку схресно правою обертаючи скакалку вперед. 4. Стрибок у в. п. обертаючи скакалку вперед.

19. В. п. – скакалка ззаду. 1. Стрибок на лівій обертаючи скакалку вперед. 2. Стрибок на двох обертаючи скакалку вперед. 3. Стрибок на правій обертаючи скакалку вперед. 4. Стрибок на двох обертаючи скакалку вперед.

20. В. п. – скакалка ззаду. 1-2. Два стрибки на лівій обертаючи скакалку вперед. 3-4. Два стрибки на правій обертаючи скакалку вперед.

21. В. п. – скакалка ззаду. 1. Стрибок на лівій обертаючи скакалку вперед. 2. Стрибок на правій обертаючи скакалку вперед. 3-4. Два стрибки на двох обертаючи скакалку вперед.

22. В. п. – скакалка ззаду. 1. Стрибок на лівій обертаючи скакалку вперед, праву гомілку назад. 2. Стрибок на двох обертаючи скакалку вперед. 3. Стрибок на правій обертаючи скакалку вперед, ліву гомілку назад. 4. Стрибок на двох обертаючи скакалку вперед.

23. В. п. – стійка схресно лівою, скакалка ззаду. 1. Стрибок у стійку ноги нарізно обертаючи скакалку вперед. 2. Стрибок у стійку схресно правою обертаючи скакалку вперед. 3. Стрибок у стійку ноги нарізно обертаючи скакалку вперед. 4. Стрибок у стійку схресно лівою обертаючи скакалку вперед.

24. В. п. – присід, скакалка складена вдвоє ззаду. 1-4. Стрибки на двох обертаючи скакалку вперед.

25. В. п. – присід, скакалка складена вдвоє в правій руці. 1-4. Стрибки на двох обертаючи скакалку горизонтально під ногами.

8. Стрибки удвох та утрьох з обертанням скакалки

1. В. п. – о. с. обличчям один до одного, скакалка у першого ззаду. 1-4. Стрибки на двох з обертанням скакалки вперед першим.

2. В. п. – о. с. спиною один до одного, скакалка в різнойменних руках. 1-4. Стрибки на двох з обертанням скакалки вбкі.

3. В. п. – о. с. один за одним, скакалка у другого ззаду. 1-4. Стрибки на двох з обертанням скакалки вперед другим.

4. В. п. – о. с. один за одним, скакалка у першого ззаду за другим, другий тримає першого за пояс. 1-4. Стрибки на двох з обертанням скакалки вперед першим.

5. В. п. – о. с. боком один до одного, взявшись за внутрішні руки, скакалка в зовнішніх руках ззаду. 1-4. Стрибки на двох з обертанням скакалки вперед обома.

6. *В. п. – о. с. боком один до одного, взявшись за внутрішні руки, скакалка в зовнішніх руках ззаду.* 1-4. Стрибки на двох з обертанням скакалки вперед обома з просуванням вперед.

7. *В. п. – о. с. боком один до одного, скакалка в прaviх руках ззаду другого.* 1-4. Стрибки на двох другого з обертанням скакалки вперед обома.

8. *В. п. – о. с. боком один до одного, скакалка в прaviх руках ззаду другого.* 1-4. Стрибки на двох з обертанням скакалки вперед обома та просуванням другого навколо першого.

9. *В. п. – о. с. боком один до одного, скакалка в прaviх руках.* 1-2. Стрибки другого з обертанням скакалки обома. 3-4. Стрибки першого через скакалку з обертанням її обома (праві руки відвести вліво).

10. *В. п. – о. с. лівим боком один до одного, скакалка у першого ззаду в правій руці, у другого в лівій руці.* 1-4. Стрибки на двох першого з обертанням скакалки вперед обома.

11. *В. п. – о. с., перший лівим боком до спини другого, скакалка в прaviх руках.* 1-4. Стрибки на двох другого з обертанням скакалки обома.

12. *В. п. – о. с. один за одним, скакалка у першого й другого ззаду в різнойменних руках.* 1-4. Стрибки на двох з обертанням скакалки вперед обома.

13. *В. п. – о. с. один за одним, скакалка в однойменних руках.* 1-4. Стрибки на двох першого з обертанням скакалки вліво (вправо) обома.

14. *В. п. – о. с. перший лівим боком до спини другого, скакалка в прaviх руках.* 1-4. Стрибки на двох другого з обертанням скакалки обома, перший обходить навколо другого.

15. *В. п. – о. с. боком один до одного, скакалка ззаду в прaviх руках.* 1-4. Стрибки на двох з обертанням скакалки вперед обома.

16. *В. п. – о. с. боком один до одного, скакалка в прaviх руках.* 1. Стрибок на двох першого з поворотом праворуч з обертанням скакалки обома. 2. Стрибок на двох першого з поворотом праворуч з обертанням скакалки обома. 3. Стрибок на двох першого з поворотом ліворуч з обертанням скакалки обома. 4. Стрибок на двох першого з поворотом ліворуч з обертанням скакалки обома.

17. *В. п. – о. с. утръох один за одним, скакалка у другого ззаду за третім, руки на поясі.* 1-4. Стрибки на двох утръох з обертанням скакалки вперед другим.

9. Вправи з використанням довго скакалки

Скакалка утримується або обертається двома учнями.

1. Проповзти під скакалкою (що утримується на висоті 50-60 см) по одному, по двоє, по троє тощо.

2. Пробігти над скакалкою, що обертається назустріч.

3. Пробігти під скакалкою, що обертається назустріч.

4. Пробігти над скакалкою, що обертається назустріч, виконуючи різні рухи руками.

5. Пробігаючи над скакалкою, що обертається назустріч, виконати довгий перекид.

6. Пробігаючи над скакалкою, що обертається назустріч, перестрибнути її двома.
7. Пробігти під скакалкою, що обертається назустріч, виконуючи різні рухи руками.
8. Пробігти під скакалкою, що обертається назустріч, кроками польки, галопу тощо.
9. Пробігти під скакалкою, що обертається назустріч, в упорі стоячи.
10. Пробігти під скакалкою, що обертається назустріч, відбиваючи м'яч об підлогу.
11. Пробігти під скакалкою, що обертається назустріч, прокочуючи м'яч (обруч) по підлозі.
12. Пробігаючи під скакалкою, що обертається назустріч, виконати перекид вперед.
13. Пробігти під скакалкою, що обертається назустріч, удвох тримаючись за руки.
14. Пробігти над скакалкою, що обертається назустріч, удвох тримаючись за руки.
15. Пробігти під декількома скакалками, що обертаються назустріч.
16. Стрибки на двох під скакалкою, що обертається.
17. Стрибки на двох під скакалкою, що обертається, з поворотами ліворуч (праворуч).
18. Забігти під скакалку, що обертається назустріч, виконати декілька стрибків на двох та вибігти.

ПЕРЕЛІК ОСНОВНОЇ ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Арефьев В.Г. Теория та методика викладання гімнастики: [підручник] / В.Г. Арефьев, В.Ф. Шегімага, І.А. Терещенко. – Кам'янець-Подільський: ПП „Видавництво”ОІЮМ”, 2012. – С. 55-56.
2. Болобан В.М. На зарядку – шикуйсь! / В.М. Болобан. – К.: Радянська школа, 1981. – 89 с.
3. Бузюн О.І. Гімнастична термінологія: [навч.-метод. посібник] / О.І. Бузюн. – Луцьк: «Надстир'я», 1995. – С. 37-38.
4. Буцинская П.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду: [кн. для воспитателя дет. сада] / П.П. Буцинская, В.И. Васюкова, Г.П. Лескова. – [2-е изд., перераб. и доп.] – М.: Просвещение, 1990. – 175 с.: ил.
5. Вільчковський Е.С. Заняття з фізичної культури в дитячому садку / Е.С. Вільчковський. – К., 1985. – 224 с.
6. Гимнастика / под ред. А.Т. Брыкина. – М.: ФиС, 1971. – С. 41-42.
7. Гимнастика / под ред. Л.М. Украна и Л.М. Шлёмина. – М.: ФиС, 1977. – С. 41-42, 143-147.
8. Гимнастика / под ред. Л.П. Орлова. – М.: ФиС, 1958. – С. 601-603.
9. Гимнастика: [учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений] / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – М.: Академия, 2002. – С. 315-316.
10. Гимнастика / за заг. ред. А.П. Жалія і В.Д. Палиги. – К.: Вища школа, 1975. – С. 219-221.
11. Гуревич И.А. 1500 упражнений для круговой тренировки / под ред. А.Г. Гужаловского. – Минск: Вышэйная школа. – 1976. – 301с. Ил.
12. Загальнорозвивальні та гімнастичні вправи / упоряд. Бакалій В.П. – Харків: вид-во «Ранок», 2010. – С. 110-122.
13. Ковальчук Н.М. Загальнорозвивальні вправи та їх конструювання: [навч. посіб. для студ. вищих навч. закл.] / Н.М. Ковальчук, В.І. Санюк. – Луцьк: РВВ „Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі України, 2007. – С. 73-77.
14. Колтановский А.П. 400 упражнений с палкой и стулом / А.П. Колтановский. – М.: ФиС, 1983. – 48 с.
15. Малець В.І. Гімнастична термінологія: [навч. посіб.] / В.І. Малець, М.М. Желізний, Т.І. Харченко, В.В. Черняков. – Чернігів: ЧДПУ імені Т.Г. Шевченка, 2006. – 68 с.
16. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов на Дону: «Феникс», 2002. – С. 200-203.
17. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: [учеб. для студ. высш. учеб. заведений] / П.К. Петров – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – С. 202-205, 315-319.
18. Рябчиков А.И. Словарь терминов гимнастики и основ хореографии / А.И. Рябчиков и Ж.Е. Фирилева. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2009. – 288 с, ил.
19. Смирнова Л.А. Общеразвивающие гимнастические упражнения: методика обучения: [учеб. пос.] / Л.А. Смирнова. – Мн.: Бел. наука. 1988. – С. 309-355.

- 20.** Смолевский В.М. Ваш стадион всегда рядом / В.М. Смолевский. – М.: ФиС, 1968. – 128 с.
- 21.** Утренняя гимнастика под музыку: [пособие для воспитателя и муз. руководителя дет. сада]. (Из опыта работы) / Сост. Е.П. Иова, А.Я. Иоффе, О.Д. Головничер. – [2-е., исп. и доп.] – М.: Просвещение, 1984. – 176 с., ил., нот.
- 22.** Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: [навч. посіб. в 2-х частинах. – 3-є вид., випр. і доп.] / О.М. Худолій. – Харків: «ОВС», 2004. – Ч. 1. – 414 с.: іл.
- 23.** Черняков В.В. Загальнорозвивальні вправи у режимі дня дошкільнят: [навч. посібник] / В.В. Черняков. – Чернігів: ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2013. – С. 40-44.
- 24.** Черняков В.В. Термінологія загальнорозвивальних вправ: [довідник до курсу «Гімнастика та методика її викладання»] / В.В. Черняков. – Чернігів: ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2015. – С. 91-99.
- 25.** Шарабарова И.Н. Упражнения со скакалкой. – М.: Советский спорт, 1991. – 93 с., ил.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ФОРМУВАННЯ ТА ВИКОРИСТАННЯ ВПРАВ ЗІ СКАКАЛКОЮ	4
Скакалка як предмет для загальнорозвивальних вправ	4
Методичні рекомендації	7
Вихідні положення зі скакалкою.....	14
ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНІ ВПРАВИ ЗІ СКАКАЛКОЮ	20
1. Вправи для м'язів плечового поясу та рук.....	20
2. Вправи для м'язів тулуба	23
3. Вправи для м'язів ніг.....	27
4. Вправи в упорах, сідах та лежачи	32
5. Вправи загального впливу	37
6. Стрибки без обертання скакалки.....	42
7. Стрибки з обертанням скакалки.....	49
8. Стрибки удвох та утрюх з обертанням скакалки.....	50
9. Вправи з використанням довго скакалки	51
ПЕРЕЛІК ОСНОВНОЇ ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	53

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ВИДАННЯ

ЧЕРНЯКОВ

Володимир Володимирович

доцент,

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри гімнастики, хореографії і плавання

ЛИТВИН

Тетяна Сергіївна

викладач кафедри гімнастики, хореографії і плавання

ЗБІРНИК ГІМНАСТИЧНИХ ВПРАВ ЗІ СКАКАЛКОЮ

Довідник до курсу «Гімнастика та методика її викладання» для студентів педагогічних вишів спеціальності 7.01017 – фізична культура і спорт

На фото у тексті
студентка факультету фізичного виховання
Анастасія Адаменко