**06.09.24 Тема урока: Прыжки на скакалкой.**

**Группа РК-02**

**1. Упражнение для развития силы ног:**

    Приседания на одной ноге с поддержкой («пистолетик») на      левой и правой ноге:

    девочки – 2 подхода по 14 раз.

     мальчики – 2 подхода по 20 раз.

**2**. **Упражнение для развития мышц спины:**

           Поднимание туловища из положения «лёжа на спине», руки – за головой, ноги фиксированы:    2 подхода по 18 раз.

**3. Упражнение для развития гибкости:**

  Наклоны вперёд: ноги на ширине плеч, руки внизу:

      2 подхода по 17-25 раз

**4.** **Упражнение для развития силы рук:**

   Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа:

       2 подхода по 20 раз.

**5. Упражнение на скакалке:**

   Прыжки со скакалкой (на максимальный результат):

    2 подхода по 30 секунд;

2 подхода по 1 минуте.

(Лучший результат фиксировать и отправить на почту **gulkowa12@mail.ru**)