

Учебный предмет «Гимнастика»

17-23 марта 2020г.

1) *Разогрев (5-7 мин)*

- наклоны и повороты головы
- наклоны корпуса вперед, в сторону (вправо, влево) И.п.-ноги на ширине плеч
- упражнения для разогрева стоп («полупалец-палец»), releve по VI позиции
- упражнение «мельница»
- выпады в сторону
- прыжок «Soute» по VI, II параллельной позициям.

2) *Упражнения на развитие гибкости вперед:*

«Складочка» - и.п. сидя на полу по VI позиции с обхватом рук за стопы, в натянутом и сокращенном положении выполнять динамично - по 8 раз и статично-8 счетов.

3) *Упражнения на развитие выворотности тазобедренного, коленного и голеностопного суставов:*

- «Лягушечка» - и.п. сидя на полу, лежа на спине.
- «бабочка»
- «лягушечка» лежа на животе

4) *Упражнения на развитие шага:*

- лежа на спине большие броски то правой, то левой ногой
- И.п. сидя на полу ноги раскрыты широко в стороны - наклоны к ногам и вперед. Выполнять динамично по 8 раз и статично по 8 счетов.
- «шпагат» продольный и поперечный

5) *Упражнения на развитие гибкости спины:*

- «Колечко»
- «Корзиночка»
- «Лодочка»
- «Коробочка»

6) Упражнения для укрепления мышц спины:

- «Качели» и.п. - лежа на животе
- «Морская звезда»
- «Ножницы» и.п. – лежа на животе, выполнять одновременно руками и ногами.

7) Упражнения для укрепления мышц живота:

- «Самолет» и.п. – сидя на полу, ноги вытянуты перед собой
- «Уголок»
- «Велосипед» и.п. – лежа на спине
- «Ножницы» и.п. – лежа на спине

8) Упражнения на расслабление:

- «Черепашка»
- «Кошечка»

02 -11 апреля 2020г.

1) Разогрев (5-7 минут)

- наклоны, круговые движения головы
- наклоны корпуса вперед – назад, вправо – влево. И.п. – ноги стоят на ширине плеч, руки на поясе
- упражнения для разогрева стоп («полупалец-палец»), releve по VI позиции
- упражнение «мельница»
- прыжки. И.п. – ноги вместе, руки прижаты вдоль корпуса. В прыжке ноги раскрываются в стороны, руки над головой делают хлопок
- прыжок «разножка». И.п. – ноги вместе, руки на поясе. В прыжке ноги раскрываются в стороны (шпагат), стопы вытягиваются

2) Упражнения на развитие гибкости.

- «складочка». И.п. – стоя на полу, ноги вместе, руки прижаты вдоль корпуса. Поднять руки вверх, сложиться к ногам, руки опустить на пол, живот прижать к верхней поверхности бедра, колени оставлять вытянутыми
- прогибы назад. И.п. – стоя на коленях, руки на поясе. Прогиб назад, затылок тянется к тазу

3) Упражнения на развитие выворотности тазобедренного, коленного и голеностопного суставов

- «лягушечка». И.п. – сяди на полу, лежа на спине. Стопы соединены между собой, колени раскрыты в стороны, прижаты к полу.
- «бабочка». И.п. – лежа на животе. Стопы соединены между собой, колени раскрыты в стороны, прижаты к полу
- поднятие корпуса в положении «бабочка». И.п. – лежа на животе. Стопы соединены между собой, колени раскрыты в разные стороны, прижаты к полу. Руки стоят около груди, локти согнуты. Руки вытягиваются в локтях, корпус поднимается вверх

4) Упражнения на развитие шага

- лежа на спине резкие броски (правой и левой ногами)
- лежа на животе резкие броски (правой и левой ногами)
- лежа на боку резкие броски (правой и левой ногой)
- резкое раскрытие ног в шпагат. И.п. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед, руки раскрыты в стороны. Ноги широко раскрываются в стороны, руки обнимают корпус
- шпагат (продольный и поперечный)

5) Упражнения на развитие гибкости спины

- «колечко»
- «корзинка»
- «лодочка»

6) Упражнения для укрепления мышц спины

- «ножницы». И.п. – лежа на животе, одновременно работать руками и ногами параллельно полу

7) Упражнения для укрепления мышц живота

- «уголок»
- «велосипед»
- «ножницы»
- прокачка пресса (15 раз)

8) Прыжки

- «поджатые»
- «мячик»
- «разножка»