

Учебный предмет

«Гимнастика»

13 – 18 апреля 2020 г.

1) Разогрев (5 – 7 минут)

- наклоны головы (вперед, назад, вправо, влево)
- повороты головы (вправо, влево)
- круговые движения головой (круг вправо, круг влево)
- наклоны корпуса (вперед, назад, вправо, влево). И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе
- скручивания корпуса (вправо, влево). И.п. – ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне груди
- упражнения для разогрева стоп (полупалец, палец, releve, plie по VI позиции)
- прыжок soute по I, II открытой и закрытой позиции
(см. видео в группе)

2) Упражнения на развитие гибкости вперед:

- Наклоны вперед к правой ноге, в пол, к левой ноге. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. При наклоне руки касаются пола (рядом с правой ногой, по середине, рядом с левой ногой)
- «складочка в бабочке». И.п. – сидя на полу в положении «бабочка», положить корпус вперед, руки вытянуты вперед
- (см. видео в группе)

3) Упражнения на развитие выворотности:

- «лягушечка». И.п. – лежа на животе положение «лягушка», стопы, колени, бедра прижаты к полу
- «бабочка». И.п. – сидя на полу положение «бабочка»
(см. видео в группе)

4) Упражнения на развитие шага:

- махи ногами на спине (правой и левой ногой)
- махи ногами на животе (правой и левой ногой)
- раскрытие ног в поперечный шпагат. И.п. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед, руки раскрыты в стороны
- releve в положении «складочка». И.п. – стоя на полу, сложить вперед, достать руками до пола, выполнять движение releve в таком положении
(см. видео в группе)

5) Упражнения на развитие гибкости спины:

- «колечко»

- «корзиночка»
- прогиб назад в положении «бабочка» на животе
- прогиб назад. И.п. – стоя на коленях, руки на поясе

6) Упражнения для укрепления мышц живота:

- «велосипед»
- «уголок»
- «ножницы» (лежа на спине)
- поднятие корпуса. И.п. – лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях на ширине плеч
(см. видео в группе)

7) Упражнения для расслабления:

- «кошечка»
- «черепашка»
- «звездочка» с закрытыми глазами

20 – 25 апреля 2020 г.

1) Разогрев (5 – 7 минут)

- наклоны головы (вперед, назад, вправо, влево)
- повороты головы (вправо, влево)
- круговые движения головой (круг вправо, круг влево)
- поднятие плеч (вверх, вниз)
- круговые движения плечами (вперед, назад)
- круговые движения руками (вперед, назад)
- наклоны корпуса (вперед, назад, вправо, влево)
- перекаты. И.п. – ноги на ширине, руки на поясе
- прыжки «разножка»

2) Упражнения на развитие шага:

- махи ногами на правом боку
- махи ногами на левом боку
- раскрытие поперечного шпагата, лежа на животе
- продольный шпагат

3) Упражнения для укрепления мышц спины:

- «лодочка»
- «ножницы» руками и ногами, лежа на животе

4) Упражнения для укрепления мышц живота:

- «планка»
- «лесенка» в положении «планка»
- скручивания в положении «планка»

5) Упражнения для укрепления мышц ног:

- приседания
- прыжок из положения plie. И.п. – ноги на ширине плеч, сидя в plie, руки в замке перед собой

27 – 30 апреля 2020 г.

1) Разогрев (5 – 7 минут)

- наклоны головы (вперед, назад, вправо, влево)
- повороты головы (вправо, влево)
- круговые движения головой (круг вправо, круг влево)
- круговые движения плечами (вперед, назад)
- круговые движения руками (вперед, назад)
- наклоны корпуса (вперед, назад)
- рывки руками. И.п. – ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне груди
- прыжки «разножка»

2) Упражнения на развитие шага:

- «лягушка», сидя на полу
- «лягушка», лежа на животе
- «бабочка», сидя на полу
- «бабочка», лежа на животе

3) Упражнения на укрепление мышц живота:

- «планка»
- «лесенка» в положении «планка»
- «уголок»

4) Упражнения на укрепление мышц спины:

- «лодочка»
- «ножницы» руками и ногами одновременно, лежа на животе

5) Упражнения для укрепления мышц ног:

- приседания
- прыжок из положения plie. И.п. – ноги на ширине плеч, сидя в plie, руки сжаты в замок на уровне груди

6) Прыжки:

- soute
- «разножка»
- «мячик»
- «поджатые»

06 – 08 мая 2020 г.

1) Разогрев (5 – 7 минут)

- наклоны головы (вперед, назад, вправо, влево)
- повороты головы (вправо, влево)
- круговые движения головой (круг вправо, круг влево)
- наклоны корпуса (вперед, назад, вправо, влево)
- скручивания корпуса (вправо, влево)
- выпады (вперед, назад)
- прыжки (soute)

2) Упражнения для гибкости спины:

- «колечко»
- «корзинка»
- «прогибы назад»

3) Упражнения для укрепления мышц ног:

- приседания
- перекаты

4) Прыжки:

- soute
- «поджатые»
- «разножка»
- «мячик»