

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 корпусом (вперед, назад, вправо, влево)
- выпады (на правую и левую ноги)
- прыжки (soute)

(см. видео в группе)

2) Упражнения для развития выворотности:

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

3) Упражнения для гибкости спины:

- «колечко»
- «корзинка»

4) Упражнения для укрепления мышц спины:

- «лодочка»
- «ножницы» руками и ногами одновременно

5) Прыжки:

- soute
- «разножка»

(см. видео в группе)

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)
- движения плечевым суставом (вверх, вниз)
- круговые движения плечевым суставом (вперед, назад)

2) Упражнения для развития шага:

- махи ногами, лежа на спине (правой и левой ногой)
- махи ногами, лежа на животе (правой и левой ногой)

3) Упражнения для укрепления мышц живота:

- «уголок»
- «планка»

- поднимание корпуса. И.п. – лежа на полу, руки за головой, ноги согнуты в коленях на ширине плеч

4) Упражнения для укрепления мышц ног:

- приседания
- перекаты с ноги на ногу

27 – 30 апреля 2020 г.

1) Разогрев (5 – 7 минут)

- наклоны головы (вперед, назад, вправо, влево)
- повороты головы (вправо, влево)
- круговые движения головой (круг вперед, круг назад)
- наклоны корпуса (вперед, назад, вправо, влево)
- скручивание корпуса (вправо, влево)
- выпады (вперед, назад)
- прыжок «звездочка»

2) Упражнения для развития шага:

- махи лежа на правом боку
- махи лежа на левом боку
- раскрытие ног в поперечный шпагат, сидя на полу
- «лягушка» лежа на животе

3) Упражнения для развития гибкости:

- «колечко»
- «корзинка»
- прогибы назад
- «складочка» вперед

4) Упражнения для укрепления мышц спины:

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

5) Прыжки:

- soule
- «поджатые»
- «разножка»
- «мячик»

06 – 08 мая 2020 г.

1) Разминка (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)
- выпады (вперед, назад)

- прыжок «звездочка»

2) Упражнения для укрепления мышц живота:

- «планочка»
- «лесенка» в положении «планочка»
- «уголок»

3) Упражнения для укрепления мышц спины:

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

4) Прыжки:

- «разножка»
- «поджатые»
- «мячик»