

Учебный предмет «Гимнастика»

12 – 30 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)
- упражнение «мельница». И.п. – ноги на ширине плеч, корпус наклонен вперед, левая рука касается правой ноги, правая рука вытянута вверх. Поочередно руки меняются.
- рывки руками
- упражнения для разогрева стоп (полупалец, палец, releve, plie по VI позиции)
- перекаты с одной ноги на другую
- прыжки soute по I, II открытой и закрытой позиции
- прыжок «звездочка»
- прыжок «разножка»

2) Упражнения на развитие гибкости вперед:

- наклоны корпуса (к правой ноге, в пол, к левой ноге)
- складочка стоя. И.п. – ноги вместе, руки вытянуты вверх. Сложиться вперед, руками коснуться пола.
- складочка в положении «бабочка». И.п. – сидя на полу в положении «бабочка», руки вытянуты вверх, сложиться вперед.
- складочка сидя. И.п. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед, руки вытянуты вверх. Сложиться вперед, руками достать до пальцев на ногах.

3) Упражнения на развитие выворотности:

- «бабочка»

- «лягушечка»

4) Упражнения на развитие шага:

- махи ногами на спине (правой и левой ногой)
- махи ногами на животе (правой и левой ногой)
- махи левой ногой на правом боку
- махи правой ногой на левом боку
- раскрытие ног махом в поперечный шпагат, сидя на полу
- раскрытие ног махом в поперечный шпагат, лежа на спине
- releve в положении складочка стоя
- продольный шпагат (на правую ногу, на левую ногу)

5) Упражнения на развитие гибкости спины:

- «колечко»
- «корзиночка»
- прогиб назад в положении «лягушечка» на животе
- прогиб назад в пояснице, стоя на коленях

6) Упражнения для укрепления мышц спины:

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

7) Упражнения для укрепления мышц живота:

- «велосипед»
- «уголок»
- «ножницы» ногами, лежа на спине
- «планка»
- лесенка в положении «планка»
- скручивания в положении «планка»

8) Упражнения для укрепления мышц ног:

- приседания
- прыжок из положения plie
- перекаты

9) Прыжки:

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

10) Упражнения на расслабление:

- «кошечка»
- «черепашка»
- «звездочка», лежа на полу с закрытыми глазами