

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» (cote) 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.
- «полупальцевая лягушка»
- «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»

б) Танцевальная комбинация «Часики» - как заключительная часть после выполненных упражнений (см. видео №3 в группе).

02-11 апреля 2020г.

1) Упражнения для укрепления мышц спины:

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

2) 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

3) Упражнения на расслабление:

- «Черепашка»
- «Кошечка»

4) Танцевальная комбинация «Часики» - как заключительная часть после выполненных упражнений (см. видео №3 в группе).