

Учебный предмет «Гимнастика»

12-30 мая 2020г.

1). *Повторение и закрепление упражнений для развития подъёма стопы.*



- 1) Исходное положение: стоя на полу по I (1) выворотной позиции. Выполнить одной ногой подъём на полупалец, далее на «палец» (подвернув пальцы). Выполнить plié (плие), ненадолго задержаться в низком положении и вернуться в исходное положение. То же выполнить с другой ноги по 10 раз каждая. Следим, чтобы стопа не заваливалась на мизинец, а пятка максимально подавалась вперед.



2) Исходное положение: сесть, касаясь ягодицами пяток, колени на полу, руки упираются в пол. Поднимаем колени вверх, ягодицы остаются на пятках.

Далее, вытягиваем ноги в коленях, ягодицами тянемся вверх, стараясь, вес тела удерживать не только на подъёмах, но и на руках. Выполнить 10 раз.

Следим, чтобы пятки были вместе, не заваливаясь на мизинец.

2). Повторение и закрепление упражнений для развития подъема стопы с силовой резинкой.



1) Исходное положение: сидя на полу ноги вытянуты перед собой, резинка натянута под пальцы ног, а края резинки удерживаем в руках. Вытягиваем стопы, пальцами ног тянемся к полу, а затем сокращаем стопы, максимально натягивая пальцы на себя.

Выполнить по VI (6) позиции 10 раз.

Следим: за максимальным натяжением в коленном суставе; пятки не должны касаться пола; при выполнении по VI (6) позиции - пятки держать вместе (не «косолапить» стопы).

3). Повторение и закрепление упражнений для развития шага.



4).Повторение и закрепление упражнения для развития гибкости спины.



Выполнять перекаты вперед и назад, выпрямляя то руки, то ноги.

Выполняем упражнения для укрепления мышц спины и ровной осанки (видео № 1 смотреть в группе)

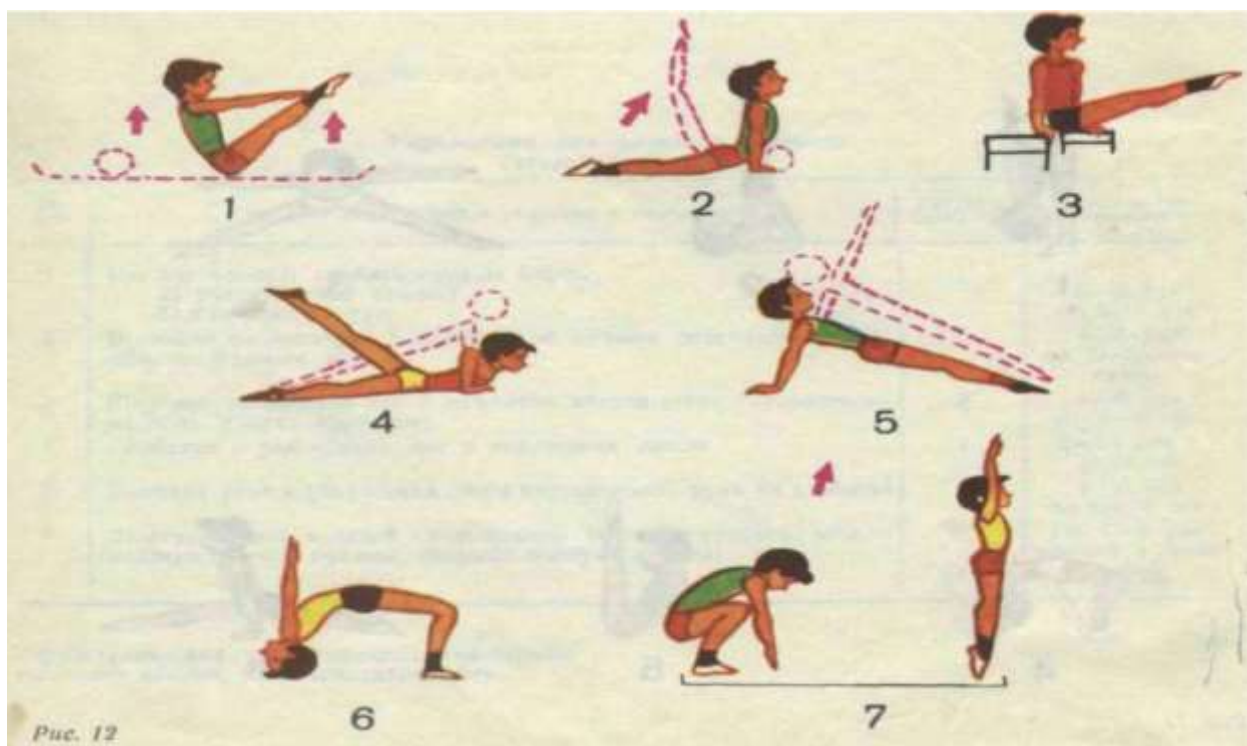
1) Выполняем упражнения со скакалкой (смотреть видео №2 в группе)

Перед выполнением всех упражнений, необходимо сделать разогрев!!!

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 для развития силы:*



-Выполняем упражнение №1 (см. рисунок) -10 раз

И.п.- лежа на спине

-Выполняем упражнение №2 (см. рисунок) -10 раз

И.п. – лежа на животе

-Выполняем упражнение №4 (см. рисунок) – 10 раз

И.п. – положение «планка»

-Выполняем упражнений №5 (см. рисунок) -10 раз

-Выполняем упражнение №7 (см. рисунок) -10 раз