##

##  Комплекс ритмической гимнастики

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № |  Содержание | Дозировка | Метод. указания |
| 1234567891011121314151617181920212212345678910111234567891011121314151617181920123 | Подготовительная частьПостроение, приветствие, расчет, объяснение задач урока, правила по технике безопасности. Перестроение на КРГ.И.п.-о.с., руки перед грудью сцеплены в замок.1-2-поднятся на носки, руки вверх3-4-в и.п.И.п.-ноги вместе, руки вверх, сцеплены в замок1-2-два приставных шага в сторону3-4-в и.п.Упр. № 1 и 2 выполнить последовательно на 1-8.И.п.-руки в сторону, ноги вперед-назад,1-2- средний круг руками наружу, наклон туловища назад,3-4- средний круг руками вовнутрь, наклон туловища впередУпр. № 3 и 4 выполнить последовательно на 1-16. И.п.- о.с.1-полуприсед, руки согнуть в локтях вперед, головой наклон вперед2- руки выпрямить в и.п., головой наклон назад,3- левую руку согнуть, головой наклон влево4- правую руку согнуть, головой наклон вправоИ.п.-ноги на ширине плеч, руки на бедрах,1-2- полуприсед, головой полукруг влево,3-4- то же вправоИ.п.- ноги на ширине плеч, руки вниз,1-2- круг плечом назад3-4- тоже с другого плеча5-8- полуприсед , поочередное вращение плечами назад, с последующим возвращением в и.п.И.п.- ноги на ширине плеч, руки на бедрах1- поднять левое плечо2- правое3- опустить левое в и.п.4- опустить правоеИ.п.- то же 1- наклон плеча вперед, согнуть левую ногу2- то же в другую сторонуУпр. № 9 и 10 выполнить поочередноИ.п.-руки перед грудью1- полуприсед, взмах левой рукой вверх2- то же другой рукойИ.п.-то же1- средний круг левой рукой вперед, левая нога в сторону (выпад)2- в и.п.3- в другую сторону4- и.п.Упр.№ 12 и 13 объединитьПовторить последовательно упр. № 11 и 14И.п.- о.с, руки перед грудью1-4- два приставных шага в сторону, с разведением рук5-8- то же в др. сторонуИ.п.- о.с., «пружинка» с вращением кистейПрыжки на местеИ.п.- о.с, ноги на ширине плеч1-2- руки через стороны вверх3-4- расслаблениеИ.п.-ноги на ширине плеч, руки вверх, в «замке»1-2- два поворота туловищем влево3-4- круговой наклон вниз5-8- тоже в другую сторонуИ.п.- ноги на ширине плеч, руки в стороны1-2- наклон головой вперед, обнять себя руками3-4- руки в стороны, прогнуться назадИ.п.- ноги на ширине плеч, руки вниз1-2- правая рука в сторону, наклон туловища вправо3-4- наклон туловища влево, накрыть себя правой рукой5-6- то же что и 1-27-8 и.п..основная частьИ.п.- о.с., руки за головой1- наклон туловища вправо2- и.п3- наклон туловища в ту же сторону, выпрямляя руки из-за головы, приседая4- и.п.5-8- в другую сторонуИ.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе1- наклон туловища вправо, левая рука прижата к уху2- разворот плеч к правой руке, наклон вперед3- наклон туловища вниз, руками до пола4- и.п.5-8- то же в др. сторонуИ.п.- ноги вместе, руки на поясе1- наклон вперед, рука вытянута вперед2-и.п.3-4 с другой рукиИ.п.- ноги на ширине плеч1-8- наклон туловища влево, руки за головой1-8- то же, руки выпрямляются из-за головы1-8 – то же с прямыми руками1-8- держим наклонТо же в другую сторонуИ.п.- ноги на ширине плеч руки вверх, сцеплены в замок1-4- круговое движение туловищем в одну и другую сторонуИ.п.- ноги шире плеч, руки за спиной1-2- два пружинящих движения в выпаде на одной3-4- то же на другойИ.п.- ноги на ширине плеч, руки за спиной1-4- поочередное движение пяткой, носком в сторону5-8- то же в и.п.С другой ногиИ.п.- ноги на ширине плеч1-2 два маха согнутой ногой к противоположному плечу3-4 то же другой ногойИ.п. – то же1-2 то же, что в упр. №83-4- мах прямой ногой5-8- то же с другой ногиИ.п.- о.с., руки вверх1-2 присед, с поочередным опусканием рук вниз3-4 –поочередное выпрямление ног назад в упор лежа5-6 – возвращение в упор присев7-8 – в и.п.И.п.- руки перед грудью1- полуприсед на одной, другая согнута назад (колено к колену), руками рывок назад2- и.п.3- 4- тоже с другой ноги5-8- то же прямыми ногамиУПРАЖНЕНИЯ СИДЯ И ЛЁЖАИ.п.- сидя на полу, ноги впереди прямые, руки в упоре сзади1-8- поочередная работа стопами ногИ.п.- то же1- ноги согнуть2- выпрямить вверх3- согнуть 4- в и.п.И.п. – ноги согнуть1-2- колени влево3-4 в другую сторонуТо же выпрямляя верхнюю ногу« Велосипед»И.п.- одна нога согнута , другая прямая1-8 –подъем и опускание прямой ноги вверхто же с другой ногиПружинящие наклоны в «складочке»И.п.- ноги согнуть, руки в упоре сзади1-2 таз поднять3-4- в и.п.5-6-опуститься на предплечие , мах прямой ногой вперед7-8- в и.п.И.п. – лежа на спине, прямые ноги вверх1-4- смена ног вперед-назад на 45%5-8- разведение прямых ног в стороны на 45%И.п.- лежа на спине, ноги согнуты в упоре, руки вперед1- поднять лопатки на 45%2- в и.п.И.п. – сидя ноги врозь, ноги за головой1- наклон туловища вправо2- в и.п.То же с выпрямленем рукиИ.п. – лежа на бокуПоднимание и опускание туловищаИ.п. – то же, верхняя нога на 45%1-8- поднять нижнюю ногу до уровня верхнейТо же с другой ногиИ.п. лежа на животе1-2 прогнуться 3-4 в и.п.«Рыбка»И.п. упор на коленях1-2- спина вогнута3-4- прогнутьсяИ.п. – стойка на коленях«Солдатики»И.п. лежа на спинеУпр. на растяжкуИ.п. – упор на коленях1-8 мах прямой ногой назадТо же , перевести ногу в сторонуС другой ногиЗаключительная частьУпр. на растяжку «шпагат»Упр. на расслабление.Построение, подведение итогов, организованный уход.   | 10 мин.8р.6-8р.4р.По 4р.4-6р.4р.4р.4-6р.4-6р.6-8р.4р.8р.8р.4р.4р.По 4р.32р..3-4 мин.4-6р.По 4р.6-8р.По 4р.30-35 мин.8р.6-8р.8р.По 8-10р.По 2-4р.4-6р.4-6р.8р.8р.4-6р.6-8р.8-10р.6-8р.6-8р.4-6р.1 мин.По 8р.10р.4-6р.6-8р.20р.По 8р.По 8р.По 10р.8р.4-6р.4р. По 10 с.6-8р.10р.2 мин.По 8р.5-7 мин. | Мобилизация вниманияМаксимально тянуться вверх, живот втянутьНезначительный наклон туловища в противоположную движению сторонуПри наклоне вперед, ноги не сгибать, спину прогнутьДвижения выполнять четко под музыкуСпина прямаяМаксимальная амплитуда движенияЧеткая последовательная работа плечамиВыполнять четкоСпина прямаяКисти сжаты в кулак. Движение выполнять резкоМаксимальное, резкое разведение рукДыхание равномерноеРазличные варианты прыжковУпр. на восстановление дыханияНоги не сгибать1-2-выдох3-4-вдохДвижение выполнять медленноСпина прямая, локти точно в сторонуНоги не сгибатьНа счет 2 – спина прогнутаСпина прогнута, ноги прямыеНаклон точно в сторонуМаксимальная амплитудаДвижения четкие, дыхание свободноеСледить за осанкойКолено максимально вверх к плечуНоски оттянуты , максимальный мах прямой1-2-выдох3-4-вдохРывок руками, локти параллельно полуСпина прямая, ноги не сгибатьКолени вместе, носки оттянутыСпина прямаяДыхание не задерживатьНоги не сгибатьМах прямой ногойНоги не сгибатьМаксимальное разведение ногУпор на рукуНоги прямыеУпор на прямые рукиСпина прямаяВыполнять медленноРуки не сгибатьДыхание ровное |