## 

## Комплекс ритмической гимнастики

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Дозировка | Метод. указания |
| 1  2  3  4  5  6  7  8  9  10  11  12  13  14  15  16  17  18  19  20  21  22  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10  11  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10  11  12  13  14  15  16  17  18  19  20  1  2  3 | Подготовительная часть  Построение, 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 вверх  3-4-в и.п.  И.п.-ноги вместе, руки вверх, сцеплены в замок  1-2-два приставных шага в сторону  3-4-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 вперед  Упр. № 3 и 4 выполнить последовательно на 1-16.  И.п.- о.с.  1-полуприсед, руки согнуть в локтях вперед, головой наклон вперед  2- руки выпрямить в и.п., головой наклон назад,  3- левую руку согнуть, головой наклон влево  4- правую руку согнуть, головой наклон вправо  И.п.-ноги на ширине плеч, руки на бедрах,  1-2- полуприсед, головой полукруг влево,  3-4- то же вправо  И.п.- ноги на ширине плеч, руки вниз,  1-2- круг плечом назад  3-4- тоже с другого плеча  5-8- полуприсед , поочередное вращение плечами назад, с последующим возвращением в и.п.  И.п.- ноги на ширине плеч, руки на бедрах  1- поднять левое плечо  2- правое  3- опустить левое в и.п.  4- опустить правое  И.п.- то же  1- наклон плеча вперед, согнуть левую ногу  2- то же в другую сторону  Упр. № 9 и 10 выполнить поочередно  И.п.-руки перед грудью  1- полуприсед, взмах левой рукой вверх  2- то же другой рукой  И.п.-то же  1- средний круг левой рукой вперед, левая нога в сторону (выпад)  2- в и.п.  3- в другую сторону  4- и.п.  Упр.№ 12 и 13 объединить  Повторить последовательно упр. № 11 и 14  И.п.- о.с, руки перед грудью  1-4- два приставных шага в сторону, с разведением рук  5-8- то же в др. сторону  И.п.- о.с., «пружинка» с вращением кистей  Прыжки на месте  И.п.- о.с, ноги на ширине плеч  1-2- руки через стороны вверх  3-4- расслабление  И.п.-ноги на ширине плеч, руки вверх, в «замке»  1-2- два поворота туловищем влево  3-4- круговой наклон вниз  5-8- тоже в другую сторону  И.п.- ноги на ширине плеч, руки в стороны  1-2- наклон головой вперед, обнять себя руками  3-4- руки в стороны, прогнуться назад  И.п.- ноги на ширине плеч, руки вниз  1-2- правая рука в сторону, наклон туловища вправо  3-4- наклон туловища влево, накрыть себя правой рукой  5-6- то же что и 1-2  7-8 и.п.. основная часть И.п.- о.с., руки за головой  1- наклон туловища вправо  2- и.п  3- наклон туловища в ту же сторону, выпрямляя руки из-за головы, приседая  4- и.п.  5-8- в другую сторону  И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе  1- наклон туловища вправо, левая рука прижата к уху  2- разворот плеч к правой руке, наклон вперед  3- наклон туловища вниз, руками до пола  4- и.п.  5-8- то же в др. сторону  И.п.- ноги вместе, руки на поясе  1- наклон вперед, рука вытянута вперед  2-и.п.  3-4 с другой руки  И.п.- ноги на ширине плеч  1-8- наклон туловища влево, руки за головой  1-8- то же, руки выпрямляются из-за головы  1-8 – то же с прямыми руками  1-8- держим наклон  То же в другую сторону  И.п.- ноги на ширине плеч руки вверх, сцеплены в замок  1-4- круговое движение туловищем в одну и другую сторону  И.п.- ноги шире плеч, руки за спиной  1-2- два пружинящих движения в выпаде на одной  3-4- то же на другой  И.п.- ноги на ширине плеч, руки за спиной  1-4- поочередное движение пяткой, носком в сторону  5-8- то же в и.п.  С другой ноги  И.п.- ноги на ширине плеч  1-2 два маха согнутой ногой к противоположному плечу  3-4 то же другой ногой  И.п. – то же  1-2 то же, что в упр. №8  3-4- мах прямой ногой  5-8- то же с другой ноги  И.п.- о.с., руки вверх  1-2 присед, с поочередным опусканием рук вниз  3-4 –поочередное выпрямление ног назад в упор лежа  5-6 – возвращение в упор присев  7-8 – в и.п.  И.п.- руки перед грудью  1- полуприсед на одной, другая согнута назад (колено к колену), руками рывок назад  2- и.п.  3- 4- тоже с другой ноги  5-8- то же прямыми ногами  УПРАЖНЕНИЯ СИДЯ И ЛЁЖА  И.п.- сидя на полу, ноги впереди прямые, руки в упоре сзади  1-8- поочередная работа стопами ног  И.п.- то же  1- ноги согнуть  2- выпрямить вверх  3- согнуть  4- в и.п.  И.п. – ноги согнуть  1-2- колени влево  3-4 в другую сторону  То же выпрямляя верхнюю ногу  « Велосипед»  И.п.- одна нога согнута , другая прямая  1-8 –подъем и опускание прямой ноги вверх  то же с другой ноги  Пружинящие наклоны в «складочке»  И.п.- ноги согнуть, руки в упоре сзади  1-2 таз поднять  3-4- в и.п.  5-6-опуститься на предплечие , мах прямой ногой вперед  7-8- в и.п.  И.п. – лежа на спине, прямые ноги вверх  1-4- 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 вперед  1- поднять лопатки на 45%  2- в и.п.  И.п. – сидя ноги врозь, ноги за головой  1- наклон туловища вправо  2- в и.п.  То же с выпрямленем руки  И.п. – лежа на боку  Поднимание и опускание туловища  И.п. – то же, верхняя нога на 45%  1-8- поднять нижнюю ногу до уровня верхней  То же с другой ноги  И.п. лежа на животе  1-2 прогнуться  3-4 в и.п.  «Рыбка»  И.п. упор на коленях  1-2- спина вогнута  3-4- прогнуться  И.п. – стойка на коленях  «Солдатики»  И.п. лежа на спине  Упр. на растяжку  И.п. – упор на коленях  1-8 мах прямой ногой назад  То же , перевести ногу в сторону  С другой ноги Заключительная часть Упр. 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 внимания  Максимально тянуться вверх, живот втянуть  Незначительный наклон туловища в противоположную движению сторону  При наклоне вперед, ноги не сгибать, спину прогнуть  Движения выполнять четко под музыку  Спина прямая  Максимальная амплитуда движения  Четкая последовательная работа плечами  Выполнять четко  Спина прямая  Кисти сжаты в кулак. Движение выполнять резко  Максимальное, резкое разведение рук  Дыхание равномерное  Различные варианты прыжков  Упр. на восстановление дыхания  Ноги не сгибать  1-2-выдох  3-4-вдох  Движение выполнять медленно  Спина прямая, локти точно в сторону  Ноги не сгибать  На счет 2 – спина прогнута  Спина прогнута, ноги прямые  Наклон точно в сторону  Максимальная амплитуда  Движения четкие, дыхание свободное  Следить за осанкой  Колено максимально вверх к плечу  Носки оттянуты , максимальный мах прямой  1-2-выдох  3-4-вдох  Рывок руками, локти параллельно полу  Спина прямая, ноги не сгибать  Колени вместе, носки оттянуты  Спина прямая  Дыхание не задерживать  Ноги не сгибать  Мах прямой ногой  Ноги не сгибать  Максимальное разведение ног  Упор на руку  Ноги прямые  Упор на прямые руки  Спина прямая  Выполнять медленно  Руки не сгибать  Дыхание ровное |