**13.10.22**

**Тема: Разминка. ОФП. СФП. Совершенствование кувырков и его варианты. Хореография. Обучение позиций ног.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Общеразвивающие упражнения на месте.**1. И.П. ноги вместе руки на поясе.На 1-4 повороты головы влево-вправо.На 5-8 наклоны головы вперед-назад.2. И.П. ноги на ширине плеч, руки опущены вниз.На 1 поднять плечи.На 2 опустить плечи.3. И.П. ноги на ширине плеч, лева/правая рука вверху, правая/левая на поясе.На 1-2 наклон туловища влево.На 3-4 наклон туловища вправо.4. И.П. ноги на ширине плеч, руки на пояс.На 1-2 наклон туловища вперед.На 3-4 наклон туловища с прогибом назад5. И.П. ноги вместе руки на пояс.На 1 выпад левой ноги вперед.На 2 И.П.На 3 выпад правой ноги вперед.На 4 И.П.6. И.П. ноги на ширине плеч, руки на пояс.На 1- наклон к левому носку.На 2- наклон вперёд.На 3- наклон к правому носку.На 4-И.П.7. И.П. О.С.На 1 упор присев.На 2 упор лёжа.На 3 упор присев.На 4 И.П.8. И.П. Ноги вместе, руки на поясе.4 прыжка на левой ноге,4 прыжка на правой ноге,4 прыжка на двух ногах. | 3-4 раза3-4 раза3-4 раза3-4 раза3-4 раза3-4 раза3- 4 раза3-4 раза | Руки на поясе.Следить за осанкой и дыханием.Рука прямая, выполнять как можно больше наклон вправо, влево.Руки на поясе, ноги в коленях не сгибать.Спина прямая, плечи вперёд не наклонять, выполнять выпад максимально вперёд.Ноги в коленях не сгибать, касаться носка правой, левой ноги.Выполнять упражнения строго под счёт.Руки на поясе, мягко прыгать на носках. |
| **Общая физическая подготовка (ОФП):**- И.П. ноги вместе: Поднимание на носки.- И.П. упор присев: Выпрыгивания из упора присев.- И.П. ноги вместе: Прыжки в группировку.- И.П. лежа на спине: Поднимание ног. - И.П. упор лежа: Планка.- И.П. лежа на спине: Поднимание корпуса.- И.П. упор лежа: Отжимания.- И.П. лежа на животе: Удержание «Лодочки».- И.П. лежа на спине: Группировки на скорость.- И.П. ноги вместе: Приседания. | 15 мин30 раз20 раз20 раз20 раз20 сек20 раз20 раз20 сек20 раз20 раз | Следить за амплитудой выполнения заданий.Ноги держать вместе, пятки не разводить.В умеренном темпе восстанавливая дыхание.Ногами коснутся за головой.Спина не прогибается.Спина прямая.Пятки вместе, руками тянутся вверх.Выполнять максимально подряд. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Перекаты назад-вперед из седа и упора присев.** ***Техника выполнения.*** Из упора присев перекат назад и опора ладонями и головой. Локти направлены вперед**Кувырок вперёд.*****Техника выполнения.***Из упора присев (с опорой руками впере­ди стоп на 30-40 см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на ру­ки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекат на шею и лопат­ки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группи­ровку. Заканчивая кувырок, принять упор присев.**Перекат назад в стойку на лопатках.*****Техника выполнения.***Из упора присев, разгибая ноги, согнуться в тазобедренных суставах и, на­клоняя голову на грудь, опуститься на шею и лопатки. Далее, не отрывая носки от пола, подставляя руки под спину, поднять ноги в стойку на лопатках, перекатом вперед в группировке встать.**Кувырок назад.** ***Техника выполнения.*** Из упора присев, руки несколько впереди — тяжесть тела перенести на руки; затем, отталкиваясь руками, быстро перекатиться назад, увеличив вращающий момент за счет плотной группировки; в момент касания опоры лопатками поставить кисти за плечами и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног) и перейти в упор присев.**Полушпагат.** ***Техника выполнения.***Одна нога согнута, является опорой. В то время как вторая выпрямляется в сторону или отводится четко назад.**Кувырок назад в полушпагат.*****Техника выполнения.***Заканчивая кувырок назад, согнуть од­ну ногу к груди и, опираясь на руки, поставить ее на колено, другую ногу не сгибать и не опускать; выпрямиться, разогнуть руки в упор стоя на колене. Опуская ногу и отодвигаясь, выпря­миться, скользя руками по полу, — полушпагат. | 1-2 раза7-8 раза7-8 раза7-8 раза7-8 раза10 сек7-8 раза | http://coollib.com/i/22/165822/img_22.jpghttp://minzdravra.ru/uploads/posts/2014-12/1418395991_stoyka-na-lopatkah.jpghttp://kak-sdelat-vse.com.ua/uploads/posts/2014-07/1405405078_kak-sdelat-kuvyrok-nazad.jpg |

# ПОЗИЦИИ НОГ

## – первая



Сомкнутая стойка носки наружу. Пятки сомкнуты, носки наружу. Ноги расположены на одной линии с равномерным распределением центра тяжести по всей стопе.

1. **вторая**



Широкая стойка ноги врозь носки наружу. Ноги расположены друг от друга на одной линии на расстоянии одной стопы с равномерным распределением центра тяжести между стопами

1. **– третья**



Правая приставлена к середине левой стопы (носки наружу)

1. **– четвертая**



Стойка ноги врозь, правая перед левой (на расстоянии одной стопы) носки наружу (выполняется с обеих ног)

1. **– пятая**



Сомкнутая стойка правая перед левой, носки наружу (правая пятка сомкнута с носком левой, выполняется с обеих ног)

1. **– шестая**



Сомкнутая стойка (пятки и носки сомкнуты)