**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 назад  5. 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 раза  3-4 раза  3-4 раза  3-4 раза  3-4 раза  3-4 раза  3- 4 раза  3-4 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 мин  30 раз  20 раз  20 раз  20 раз  20 сек  20 раз  20 раз  20 сек  20 раз  20 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 раза  7-8 раза  7-8 раза  7-8 раза  7-8 раза  10 сек  7-8 раза | http://coollib.com/i/22/165822/img_22.jpg  http://minzdravra.ru/uploads/posts/2014-12/1418395991_stoyka-na-lopatkah.jpg    http://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)