Тема: Гімнастика. Складання комплексу ранкової гімнастики.

Ознайомтесь з комплексом ранкової гімнастики

Комплекс ЗРВ для рук
1. В.п. — о.с.
1—2. Крок лівою вперед, руки вгору.
3—4. В.п.
Те ж з другої ноги.
2. В.п. — стійка ноги нарізно, руки на поясі.
1—2. два пружинячих нахила вправо, ліву руку вгору.
3—4. В.п.
5—8. Те ж в другу сторону.
3. В.п. — руки вперед.
1. Коло руками до низу.
2. Нахил вперед, торкнутися руками підлоги.
3. Не розгинаючись, ривком руки назад.
4. В.п.
4. В.п. — упор сидячи ззаду.
1—2. Упор _____лежачи ззаду.
3—4. В.п.
5. В.п. —упор лежачи на зігнутих руках.
1. Упор лежачи на стегнах.
2. Упор лежачи.
3—4. В.п.
6. В.п. — упор лежачи.
1. Зігнути руки, ліву назад.
2. В.п.
3—4. Те ж з другої ноги.
7. В.п. — упор лежачи, ліва рука зігнута, права в сторону пряма.

1—2. Розгинаючи ліву руку, зігнути праву.
3—4. Те ж в другу сторону.
8. В.п. — руки в сторони.
10
1. Мах правою вперед, хлопок в долоні під ногою.
2. В.п.
3—4. Те ж другою ногою.
9. В.п. — упор присівши позаду на правій, ліву вперед.
1. Поштовхом правої змінити положення ніг.
2. Поштовхом лівої в.п.
10. В.п. — руки в сторони.
1. Стрибок з хлопком в долоні перед собою.
2. Стрибок з хлопком за спиною.
Ходьба на місці.
Комплекс ЗРВ для м'язів ніг
1. В.п. — о.с.
1— 2. Крок правою вперед, руки вгору.
3—4. В.п.
2. В.п. — руки назад.
1. Присід на всій ступні, коліна разом, руки вперед.
2. В.п.
3. В.п. — руки в сторони.
1. Випад вправо з нахилом вліво, руки вгору.
2. В.п.
3—4. Те ж в другу сторону.
4. В.п. — основна стійка.
1—2. Присід на правій, ліву вперед, руки вперед.
3—4. В.п.
5—8. Те ж на лівій нозі.
5. В.п. — упор сидячи.
1. Упор сидячи зігнувши ноги, не торкаючись носками підлоги.

2. Упор сидячи кутом.
3—4. В.п.
6. В.п. — основна стійка.
1. Мах правою в сторону, хлопок руками над головою.
2. В.п.
3—4. Те ж з лівої ноги.
7. В.п. — руки в сторони.
1. Мах лівою вперед, праву руку вперед, торкнутися руки
ногою.
2. В.п.
11
3—4. Те ж з другої ноги.
8. В.п. — руки на поясі.
1—2. Два стрибки на лівій, праву вперед-вниз.
3—4. Два стрибки на правій, ліву вперед-вниз.
Ходьба на місці.
Комплекс ЗРВ без предметів
1. В.п —о. с.
1 Стійка на носках, руки дугами назовні вгору.
2. Опускаючись на всю ступню, руки дугами назовні і в.п.
3—4. Те ж .
2. В.п. — руки назад, пальці з'єднані.
1. Стійка на носках, руки назадвгору.
2. В.п.
3—4. Те ж .
3. В.п. — стійка ноги нарізно, руки на поясі.
1. Зігнути ліву на носок.
2. В.п.
3—4. Те ж з правої ноги.
4. В.п. — стійка ноги нарізно.
1. Присід, руки в сторони.

2. В.п.
3 — 4. Те ж .
5. В.п. — о.с.
1. Присід.
2. Упор стоячи зігнувшись.
3. Присід.
4. В.п.
6. В.п. — стійка ноги нарізно, руки на поясі.
1—3. Пружні нахили тулуба вліво.
4. В.п.
5—8 Те ж вправо.
7. В.п. — упор лежачи.
1. Зігнути руки, повернути голову вліво.
2. В.п.
3—4. Те ж .
8. В.п. — лежачи на спині, руки навхрест на грудях.
1. Підняти голову і верхню частину тулуба, не відділяючи

поперек від підлоги.
2. В.п.
3. Підняти ноги до прямого кута.
4. В.п.
9. В.п. — о.с.
1. Мах лівою вперед, руки назад.
2. Мах лівою назад, руки вгору.
3. Мах лівою вперед, руки назад.
4. В.п.
10. В.п. — руки унизу схрещені.
1. Мах лівою в сторону, руки в сторони.
2. В.п.
3—4. Те ж з правої ноги.
11. В.п. — ліву в сторону на носок, руки на поясі.

1—16. Стрибки з ноги на ногу, приземлення на одному і тому ж
місці.
Комплекс ЗРВ в упорах, сідах, лежачи
1. В.п.—о.с.
1. Упор присівши.
2. Упор лежачи.
3. Переставляючи руки до ніг, встати з прямими ногами.
4. Стрибком поворот наліво кругом.
5—8. Те ж з поворотом направо.
2. В.п. — упор присівши на лівій, права позаду на носку.
1—32. Стрибком зміна положення ніг.
3. В.п. — стійка на колінах, руки в сторони.
1. Сід на лівому стегні, руки вправо.
2. В.п.
3—4. Те ж у другу сторону.
4. В.п. — стійка на колінах, руки вгору.
1. Упор стоячи на лівому коліні боком, права рука та нога в
сторону.
2. В.п.
3—4. Те ж у другу сторону.
5. Упор сидячи позаду ноги нарізно.
1—3. Пружинні нахили вперед-вліво, вперед, вперед-вправо.
4. В.п.
5—7. Упор сидячи позаду кутом.

8. В.п.
6. В.п. — упор сидячи позаду.
1. Упор лежачи позаду.

2. Мах лівою ногою вперед.
3—4. В.п.
5—8. Те ж правою ногою.
7. В.п. — упор сидячи позаду ноги нарізно.
1. Упор лежачи лівим боком, праву руку вгору.
2. В.п.
3—4. Те ж у другу сторону.
8. В.п. — упор лежачи на зігнутих руках.
1. Розгинаючи руки, мах лівою ногою назад.
2. В.п.
3—4. Те ж махом правої ноги.
9. В.п. — упор лежачи.
1—2. Поштовхом рук та ніг стрибки вліво.
3. Упор присівши.
4. Упор лежачи.
5—8. Те ж у другу сторону.
Ходьба на місці.