

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 Сійка 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. Сійка на носках, руки назадвгору.

2. В.п.

3—4. Те ж .

3. В.п. — сійка ноги нарізно, руки на поясі.

1. Зігнути ліву на носок.

2. В.п.

3—4. Те ж з правої ноги.

4. В.п. — сійка 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
- 12
- 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.

13

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.