

Урок (17.11.2021)

Тема урока: Кроссфит. Прыжки через скакалку (техника выполнения).

Цель: Выполнить общеразвивающие упражнения, изучить технику выполнения прыжков через скакалку

Комплекс гимнастических упражнений №2

Общеразвивающие упражнения без предметов:

1. Исходное положение — основная стойка, на счет 1 — 2 — 3 — 4 руки в стороны, вверх, вперед, вниз. 4 раза.
2. Исходное положение — ноги врозь, руки в стороны. 1 — наклон вперед, хлопок ладонями за левым коленом, выдох; 2 — Исходное положение, вдох; 3 — наклон вперед, хлопок за правым коленом, выдох; 4 — Исходное положение .вдох. 4 раза.
3. Исходное положение — то же. 1 — руки на пояс, поворот направо; 2 — Исходное положение; 3 — 4 — то же налево. 4 раза.
4. Исходное положение — основная стойка, 1 — присесть, руки на колени, выдох; 2 — Исходное положение; 3 — присесть, обхватить колени руками, выдох; 4 — Исходное положение, вдох 4 раза.
5. Исходное положение — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — поднять согнутые в коленях ноги; 2 — выпрямить; 3 — согнуть; 4 — Исходное положение. 4 раза.
6. Исходное положение — лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, поднять. 1 — 4 — круговые движения ног вперед («велосипед»); 5—8 — то же, вращая ноги на себя. 3 раза.
7. Исходное положение — лежа на спине, ладони положить на живот в область подреберья. 1 — 3 — выдох, легко надавливая ладонями на живот; 4 — пауза; 5 — 7 — вдох, выпячивая живот; 7 — пауза. 3
8. Исходное положение — ноги врозь, руки на пояс, 1 — наклон влево, руки 2-3 — то же вправо. 4 раза.

9. Исходное положение. — основная стойка, руки на пояс, поднять правую ногу, согнутую в колене; 2 — Исходное положение.; 3—4 — то же другой ногой. 4 раза.

10. Исходное положение — основная стойка 1 — наклон вперед, расслабить мышцы рук; 2 — выпрямиться, руки вверх; 3 — наклон вперед, расслабляя мышцы, «уронить» руки, дать им свободно покачаться; 4 — Исходное положение 4 раза.

Просмотрите следующий видео урок по

ссылке: <https://www.youtube.com/watch?v=RzaxPWyEzik&t=124s>

Домашнее задание: Выполнить комплекс упражнений №2