

Задачи:

- Составление блоков из 4 элементов
- Воспитание правильной осанки
- Улучшение психического состояния, снятие стрессов.

Инвентарь: музыкальный центр, ковры.

Место проведения: гимнастический зал.

Часть урока	Содержание урока	Дозировка	ОМУ
P	Разминка I. И.п. – о.с. 1 – наклон головы вправо 2 – и.п. 3 – наклон головы влево 4 – и.п.	16-32 раза	Не делать резких движений
O	II. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе 1 – полуприседая поворот головы налево 2 – и.п. 3 – полуприседая поворот головы направо 4 – и.п.	16-32 раза	Спина прямая
D			
G			
O			
T			
O			
B			
I			
T			
E			
L	III. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе 1 – полуприседая, дугами наружу руки вверх 2 – выпрямляя ноги, дугами вовнутрь руки на пояс 3, 4 – то же самое	16-32 раза	Голова поворачивается в сторону поворота плеча
H			
A			
J			
C			
A	IV. И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки на пояссе	16-32 раза	Руки прямые
S	1- поворот туловища направо, руки в стороны 2 – и.п. 3 – то же в другую сторону 4 – и.п.		
T			
B			
V	V. И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки на пояс 1- полуприсед на правую, поворот туловища на лево, руки в замок вперед 2 – и.п. 3 – то же в другую сторону 4 – и.п.	16-32 раза	Руки не расцеплять
	VI. И.п. – о.с. 1 – полуприсед, руки вперед 2 – и.п. 3 – подняться на носки, руки вперед	16-32 раза	Спина прямая, подтянуться полностью

	<p>4 – и.п.</p> <p>VII. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс</p> <p>1 – наклон вправо, левую руку вверх 2,3 – пружинящий наклон 4 – и.п. 5,6,7,8 – тоже в другую сторону</p> <p>VIII. И.п. – широкая стойка, руки на пояссе</p> <p>1 – выпад вправо, левая рука касается носка правой ноги 2 – и.п. 3 – тоже в другую сторону 4 – и.п.</p> <p>IX. И.п. – о.с.</p> <p>1 – согнуть правую вперед, руки дугами наружу вверх 2 – и.п. 3 – согнуть левую вперед, руки дугами наружу вверх 4 – и.п.</p> <p>X. И.п. – о.с.</p> <p>1 – правую вправо на носок, руки вверх 2 – и.п. 3 – то же с другой ноги 4 – и.п.</p> <p>XI. И.п. – широкая стойка, руки на пояссе</p> <p>1 – наклон, прогнувшись, руками коснуться до пола 2 – и.п. 3 – наклон, прогнувшись, руки в стороны 4 – и.п.</p>	<p>16-32 раза</p> <p>16 -32 раза</p> <p>16-32 раза</p> <p>16-32 раза</p> <p>16-32 раза</p>	<p>При наклонах ноги не сгибать</p> <p>Держим равновесие</p> <p>Следить за осанкой</p> <p>Ноги прямые, носок подтянуть</p> <p>Колени не сгибать</p>
о	I. И.п.- о.с		
с	1- 2 — приставной шаг вправо(степ тач)	16-32раза	Ритмично работать руками,
н	3-4 — приставной шаг влево		следить за дыханием
о			Спину держать прямой
в	II. И.п. -стойка, руки на пояс	16-32раза	
н	1-4- V-степ правой		
а			
я	III. И.п- о.с.		
ч	1-4 -А-степ, руки за голову	16-32раза	Ритмично работать руками,
а	IV. И.п.-стойка, руки на пояс		следить за дыханием
с	1-4-скрестный шаг вправо	16-32раза	
т	5-4-скрестный шаг влево		

ь	V. И.п.-о.с 1-4-4 шага вперёд 5-8- 4 шага на месте	16-32 раза	
н	VII. И.п.- стойка, руки за голову 1-2-«захлест» правой голени, руки вверх 3-4«захлест» левой голени, руки вверх	16-32раза	Спину держать прямой (выполняется в прыжке)
а	VIII. И.п.-стойка, руки к плечам 1-4-V-ступ, руки вперёд 5-8-А-ступ, руки за голову	16-32 раза	
ч	VIII. И.п.-о.с. 1-4- 2 приставных шага влево 5-8-V-ступ, 1-4-2 приставных шага вправо 5-8-А-ступ	16-32 раза	Ритмично работать руками, следить за дыханием
и	IX. И.п.-о.с. 1-4- 4 шага вперёд 5-6-«захлест» правой голени, руки вверх 7-8-«захлест» левой голени, руки вверх	16-32 раза	
х	X. И.п.-о.с 1-4-4 шага назад 5-6- приставной шаг вправо (ступ тач) 7-8 - приставной шаг влево	16-32 раза	
и	XI. марш на месте		2 ученицы показывают по одному блоку(4 элемента)
з	Блоки из 4 элементов (домашнего задания)	16-32раза	
а			
к	Растяжка		
л	I. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1 – 3 – пружинистый наклон	8-10 раз	Погнуться в поясничном отделе позвонка
ю	ч прогнувшись		
ч	4 – и.п.		
т			
е	II. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1 - правую руку влево захватить локоть левой	8-10 раз	Максимальное сведение лопаток
л	2,3 – пружинистые движения с		
ь	отведением локтя левой руки назад		
н	4 – и.п.		
а	То же в другую сторону		
я			
а	III. И.п. – стоя на коленях 1 – 3 – пружинистый наклон вправо,	8-10 раз	Наклониться с большей амплитудой, не
с	левую руку вверх		
т			

<p>Ь</p> <p>4 – и.п.</p> <p>5 -7 – пружинистый наклон влево, правую руку вверх 8 – и.п.</p> <p>IX. И.п. – стоя на коленях, руки на пояс</p> <p>1 – поворот туловища на право, левую руку в правую сторону</p> <p>2 – и.п.</p> <p>3 – поворот туловища налево, правую руку в левую сторону</p> <p>4 – и.п.</p> <p>V. И.п. – сед ноги врозь</p> <p>1 – 3 - наклон к правой</p> <p>4 – и.п.</p> <p>5-7 – наклон к левой</p> <p>8 – и.п.</p> <p>VI. И.п. – лежа на спине, руки вверх</p> <p>1 – 3 – подтянуться вверх</p> <p>4 – и.п.</p>	<p>8-10 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>8-10 раз</p>	<p>напрягая мышцы</p> <p>Не напрягать мышцы</p> <p>Расслабиться.</p>
--	---	--