

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
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь	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
	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 Голова поворачивается в сторону поворота плеча
	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	
	IV. И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки на поясе 1- поворот туловища направо, руки в стороны 2 – и.п. 3 – то же в другую сторону 4 – и.п.	16-32 раза	Руки прямые
	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

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

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

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