Дистанційна освіта

Учитель Русонова Олена Іванівна

Рекомендації для учнів (вихованців)

**Комплекс вправ ритмічної гімнастики**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Малюнок | Опис вправи | Кількість повторень |
|  | 1. В.П.- о.с. 1- долоні покласти на плечі, лікті вивести вперед.  2 - розвести лікті в сторони. 3 - поклавши долоні на живіт, втягнути його. 4- В.П. | 8 |
|  | 2. В.П.- ноги разом, руки розвернуті долонями вперед.  1- полуприсід, руками сильно потягнутися донизу. 2 - В.П. | 16 |
|  | 3. В.П. - полу присід, кисті з переплетеними пальцями на голові, лікті в сторони. 1 - піднятися на носках, руки в гору з поворотом кистей долонями вгору. 2 - В.П. | 16 |
|  | 4. В.П.- о.с. 1 - з поворотом тулуба вліво полуприсід, руки в сторони, по відношенню до колін одна рука направлена вперед, друга назад. 2 - В.П. Те саме в іншу сторону. | 16 |
|  | 5. В.П.- о.с. 1- з напівприсіданням на одній нозі підняти зігнуту другу ногу вперед. 2- В.П. | 16 |
|  | 6. В.П. - ноги разом, кісті на животі, лікті в сторони. 1 - полу-присід. 2 - ногу в сторону на носок, руки в сторони долонями вперед. Те саме в іншою ногою. | 16 |
|  | 7. В.П. - о.с., руки на поясі. 1 - нахил голови вперед. 2 - В.П.  3 - нахил голови назад. 4 - В.П. | 8 |
|  | 8. В.П. - о.с., руки в сторони. 1 - полу присід, долоні вгору.  2 - В.П. 3 - полу присід, долоні донизу. 4 - В.П. | 16 |
|  | 9. В.П. - о.с. 1 - полу присід, праву руку вгору. 2 - В.П.  Те саме лівою рукою. | 32 |
|  | 10. В.П. - о.с., руки на поясі. 1 - нахил вперед. 2 - нахил вправо. 3 - нахил назад. 4 - нахил вліво. 5 - 8 те саме у зворотній послідовності. | 8 |
|  | 11. В.П. - стійка ноги нарізно, руки на голові. 1 - вивести таз в праву сторону. 2 - В.П. 3 - вивести таз в ліву сторону. 4 - В.П. | 16 |
|  | 12. В.П. - о.с. 1 - присід, піднімаючи руки через сторони в гору ( зберігати правильну поставу, руки витягнуті, коліна разом).  2 - В.П. | 16 |
|  | 13. В.П. - біг на місці, вперед, назад, вправо, вліво. | на протязі 2 хвилин |
| https://disted.edu.vn.ua/media/images/asia/gimnastika/rik7/07_gimn_u11-13_sch32.files/image016.jpg | 14. В.П. - стійка ноги нарізно. 1-4 - « ходьба на руках вперед  ( коліна не згинати). 5-8 - назад у В.П. | 4 |
| https://disted.edu.vn.ua/media/images/asia/gimnastika/rik7/07_gimn_u11-13_sch32.files/image017.jpg | 15. В.П. – лежачи на спині. 1- підняти зігнуту ногу ( носок витягнути ). 2 – опустити ногу , не торкаючись підлоги. Те саме, іншою ногою. | 32 |
| https://disted.edu.vn.ua/media/images/asia/gimnastika/rik7/07_gimn_u11-13_sch32.files/image018.jpg | 16. В.П. - сід, ноги нарізно. 1-2 - два нахили до лівої ноги.   3-4 два нахили до правої ноги. 5-7 - три нахили вперед.  8 - В.П. | 8 |
| https://disted.edu.vn.ua/media/images/asia/gimnastika/rik7/07_gimn_u11-13_sch32.files/image019.jpg | 17. В.П. - лежачи на спині, ноги зігнуті  в колінах, руки в сторони. 1- опустити зігнуті ноги вправо так, щоб коліна торкнулися підлоги. 2 – В.П. 3-4 – те саме в ліву сторону. | 16 |
| https://disted.edu.vn.ua/media/images/asia/gimnastika/rik7/07_gimn_u11-13_sch32.files/image020.jpg | 18. В.П. - лежачи на спині, руки за головою. 1- підняти голову та плечі. 2 - В.П. | 16 |
| https://disted.edu.vn.ua/media/images/asia/gimnastika/rik7/07_gimn_u11-13_sch32.files/image021.jpg | 19. В.П. - лежачи на спині, ноги нарізно зігнуті колінах, руки уздовж тулуба. 1- підняти таз. 2 - В.П. | 8 |
| https://disted.edu.vn.ua/media/images/asia/gimnastika/rik7/07_gimn_u11-13_sch32.files/image022.jpg | 20. В.П. - о.с., руки вгору. 1 - розслабити кисті. 2 - розслабити передпліччя. 3-4 - "упустити" руки вниз з невеликим нахилом вперед. 5-8 – повільно повернутися у В.П., піднімаючи прямі руки через сторони. | 8 |