

Плоская спина

№ Содержание урока	Дозировка	Методические указания
1 2	3	4
1. И.п. — лежа на животе: 1-2 — поднять голову, руки в «крылышки»; 3-4 — вернуться в и.п.	6 раз	Голову не запрокидывать, чтобы затылок и позвоночник находились на одной линии
2. И.п. — то же: 1-2 — поднять голову, руки вперед. Хлопки руками; 3-4 — и.п.	6 раз	Голову не запрокидывать
3. И.п. — то же. 1-4 — «брас» руками	5 раз	Следить за положением тела
4. И.п. — то же. 1-4 — «бокс» руками	5 раз	Следить за дыханием
5. И.п. — то же: 1-2 — поднять руки и прямые ноги, одновременно; 3-4 — фиксировать это положение	6 раз	Выполнять медленно
6. И.п. — то же: 1-2 — поднять прямые ноги, руки вперед; 3-4 — держать ноги, руки в «крылышки»; 5-6 — держать ноги, руки на поясе	5 раз	Исправлять индивидуальные ошибки
7. И.п. — то же: 1-4 — руки в «замок», поднять, прямые ноги также поднять; 5-8 — голзаны на животе путем бокового движения туловища	5 раз	Исправление ошибок
8. И.п. — лежа на спине: 1-2 — поднять голову и руки, носки ног — на себя; 3-4 — вернуться в и.п.	6 раз	Прижать позвоночник к полу
9. И.п. — то же: 1-2 — поднять голову, выгнуть руки влево;	5 раз	Следить за дыханием

1	2	3	4
3-4 — поднять голову, выгнуть руки вправо			
10. И.п. — то же: 1-4 — поднять ноги под углом менее 45°; 5-8 — медленно вернуться в и.п.	6 раз		Прижать позвоночник к полу
11. И.п. — лежа на спине. 1-4 — «велосипедные» движения ногами	6 раз		Локти прижаты
12. И.п. — то же. 1-4 — выподнять ногами горизонтальные ножницы. Ноги поднимать под углом не более 45°	5 раз		Живот подтянуть
13. И.п. — то же. 1-4 — выподнять вертикальные ножницы ногами, ноги не выше 45°	5 раз		Живот подтянуть
14. И.п. — стойка на четвереньках: 1-2 — «копечка ласковая», согнуть грудной и поясничной отделы позвоночника, голову опустить; 3-4 — «копечка сердитая», согнуть грудной и поясничной отделы позвоночника, голову опустить	6 раз		Выполнять в медленном темпе
15. И.п. — то же. 1-4 — «копечка под забором», медленно, поочередно прогнуться от шейного до поясничного отделов позвоночника, перейти в и.п. — лежа в опоре на кисти, а затем обратным путем вернуться в и.п.	6 раз		Выполнять в медленном темпе