****

**Партерная гимнастика, как средство развития природных данных.**

Педагог: Завитаева Л.Л.

Объединение «Ника». Группа 01.

Дата: 10.04.2020 г.

**Тема: «**Партерная гимнастика, как средство развития природных данных». **Цель:** Укрепление связочного аппаратаи создание мышечного корсета. Освоение правил техники выполнения комплекса упражнений партерной гимнастики.

**Задачи:**

* научиться соблюдать правила при выполнении комплекса упражнений партерной гимнастики;
* развивать гибкости позвоночника в совокупности с подвижностью и укреплением всего связочного и суставного аппарата.

**План занятия:**

I. Вводная часть:

* поклон – приветствие;
* разминка в движении и статике.

II. Основная часть:

* комплекс упражнений партерной гимнастики.
* Упражнение на растяжку и расслабление мышц.

III. Заключительная часть:

* Поклон.
* Домашнее задание.

**Ход занятитя:**

 **I. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ.**

 1.Поклон-приветствие.

**II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.**

Комплекс упражнений партерной гимнастики:

1. Исходное положение (И.п.) - сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции 16 раз. 

2.И.п.- Попеременные движения стопами 16 раз

3. И.п.- лежа на спине. Упражнение «Уголок». Подъем корпуса. Спину удерживать максимально ровно. Подъем прямых ног 16 раз. 

4. И.п.- лежа на животе, port de bras(наклон) на вытянутых руках , «Коробочка» (развивает силу и гибкость спины, а также крестцового отдела позвоночника) 8 раз.

 

5. И.п.- сидя на полу «Складочка» по VI позиции с обхватом рук за стопы 

8 раз.

 6. И.п.- Сидя на полу «Лягушка» 8 раз.



7. И.п.- лежа на животе. Упражнение «Лодочка» 8 раз



 8. И.п. - упор на коленях. Упражнение «Кошечка» 8 раз



9.И.п. - сидя на коленях предплечья на полу.

Упражнение « Змейка» 8 раз.

 

10. И.п. - лежа на спине. Упражнение «Велосипед» 16 раз.



 11. И.п. - сидя на полу. Растяжка ног вперед и в сторону.

 

12. «Березка». Стойка на лопатках с поддержкой под спину.



13. «Мостик».

****

**III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.**

Поклон. Домашнее задание: вспоминаем танцевальные движения см.ссылку <https://www.youtube.com/watch?v=qvjkO71iM9E>