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

Педагог: Завитаева Л.Л.

Объединение «Ника». Группа 03.

Дата: 10.04.2020 г.

**Тема: «**Партерная гимнастика, как средство развития природных данных».

**Цель:**

Укрепление связочного аппарата и создание мышечного корсета. Освоение правил техники выполнения комплекса упражнений партерной гимнастики.

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.

II. Основная часть:

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

III. Заключительная часть:

* поклон.
* домашнее задание.

**Ход занятия:**

 **I. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ.-5 мин.**

1.Поклон-приветствие.

**II.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.-20 мин.**

Комплекс упражнений партерной гимнастики: **.**

**1. Упражнения для эластичности мышц стопы.**

а) И.п. (исходное положение) - Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции 16 раз.



б) И.п. - сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен «вывалиться»), перейти на полу - пальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение.

**2.Упражнения для развития выворотности ног.**

Сидя на полу развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног 16 раз.



**3.Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.**

а) И.П. - лежа на спине: упражнение «ножницы» - поочередное выбрасывание прямых ног вверх с большой и малой амплитудой, раскрытие и перекрещивание ног над полом;



б) И.П.- лежа на спине: забрасывание прямых ног за голову и возвращение в исходное положение.



**4. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.**

 а) И.п.- лежа на спине: Поочередное выпрямление согнутых ног с помощью рук.



В положении сидя:

б) И.п.- сидя: наклоны вперед, с касанием вытянутых и разведенных в стороны ног, касаясь локтями пола;

****

**5. Упражнения на развитие гибкости позвоночника.**

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



б) И.п.- лежа на животе «Колечко» с глубоким port de bras( наклон) назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы (укрепляет мышцы спины, ног, рук).

****

**6. Упражнение для развития танцевального шага.**

а) Подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной стопой, с нагрузкой на поднятую ногу в каждую сторону по 4 раза. 

б) Растяжка поднятой вперед вверх ноги на 180° (с посторонней помощью или самостоятельно).

****

в) броски ногами в каждую сторону по 8 раз.



г) шпагаты.

**III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.-5 мин.**

Поклон. Домашнее задание. Вспоминаем танцевальные движения см.ссылку:

<https://www.youtube.com/watch?v=WGUGAPiq0Ws&list=PLMxmj92N9o6ZlATz7M2AqdB3UTU7-g5TU&index=5&t=0s>

<https://www.youtube.com/watch?v=1Ud7OidxNtk&list=PLMxmj92N9o6ZlATz7M2AqdB3UTU7-g5TU&index=5>