

## **Тема урока:**

**«Партерная гимнастика. Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины».**

**1 класс.**

План урока.

### **Общая разминка по кругу:(3мин)**

Ставим руки на пояс.

- 1) Идем по кругу, стараемся тянуть ногу и носочки;
- 2) Идем на высоких полупальцах;
- 3) Идем на пяточках;
- 4) Идем на высоких полупальцах;
- 5) Идем на пяточках;
- 6) Побежали по кругу;
- 7) Идем по кругу, стараемся тянуть ногу и носочки;
- 8) Идем в приседе;
- 9) Идем по кругу, высоко поднимая колени;
- 10) Легкий бег по кругу лицом;
- 11) Идем по кругу, стараемся тянуть ногу и носочки.

**Поклон.**

### **Разминка на середине класса: (разогрев всех групп мышц) – 10 минут.**

- наклоны головой, круговые движения головой;
- работа плечами, вращения плечами;
- вращения кистями, руками;
- приседания;
- наклоны корпуса;
- прыжки на двух ногах по 6 поз. ног в повороте по четвертям.

### ***Комплекс упражнений партерной гимнастики:(14 мин)***

***выполняется на счет «8», повт. 8 раз.***



#### ***1. Упражнение на осанку.***

- «Солнышко»- в положении сидя, ноги вытянуты в 6 поз, руки через стороны поднимаем вверх – тянемся к «солнышку», опускаем, спина прямая.

**2. Упражнение для укрепления мышц спины и брюшного пресса, эластичность подколенной связки.**



- «Складочка» – в положении сидя, ноги вытянуты в 6 поз, наклон корпуса вперед, руками стараемся достать до носков, подбородок тянуть вперед.

**3. Упражнение на растягивание ахилловых сухожилий, эластичность мышц голени и стопы, подвижность стопы и голеностопного сустава.**

- В положении сидя, ноги вытянуты в 6 поз., руки на поясе, «утюжки» с разворотом через 1 поз. ног к себе и от себя.

**4. Упражнение на развитие выворотности стоп и эластичности связок.**

- В положении сидя, с фиксированным положением развести руками стопы из 6 поз. в 1 поз., сложить стопы, вытянуть ноги.



- «Бабочка» - в положении сидя, стопы на полу подтянуты к себе, колени раскрыть в стороны, руки на коленях. Стараемся коленями достать до пола «развернуть у бабочки крылья».

**5. Упражнение на развитие танцевального шага и укрепление мышц бедра.**

- В положении лёжа на спине, лопатки прижать к полу, плечи опустить, руки раскрыты в стороны ладонями в пол, ноги в 1 поз., колени и стопы вытянуты, медленное поднятие ноги на 90\*.



- В положении лёжа на спине, лопатки прижать к полу, плечи опустить, руки раскрыты в стороны ладонями в пол, ноги в 1 поз., колени и носки вытянуты, махи ногами на 90\*.

**6. Упражнение для укрепления спины и мышц брюшного пресса.**



- «Березка» - стойка на лопатках с поддержкой под спину.

**7. Упражнение на подвижность тазобедренного сустава.**

- «Паровозик»- в положении сидя, поочередное движение на бедрах вперед и обратно, руками изображаем движение колес.

- В положении лежа на животе, руки под подбородком, поочередное сгибание ног с вытянутым носком, с носком на себя.

**8. Упражнения на гибкость плечевого, поясничного суставов, а также крестцового отдела позвоночника.**



-«Лодочка» – в положении лежа на животе, ноги прямые, руки вытянуты вперед. Поднять руки и ноги от пола, перекаты на животе вперед и обратно.



-«Корзиночка» – в положении лежа на животе, опереться впереди на руки, прогнуть корпус назад так, чтобы достать головой носки согнутых назад ног. Зафиксировать это положение, вернуться исходное положение.



-«Коробочка» (Парусник) - в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх.

### **Заключительная часть (3 минут)**

- Упражнения на восстановление дыхания.
- Упражнения на расслабление мышц тела после нагрузки.

**Поклон.**