

Урок физической культуры на тему: Партерная гимнастика.

Для учащихся 9 класса
Учитель Оборнева Е.А.



Мы постоянно совершаем массу движений: ходим, бегаем, наклоняемся, что-то поднимаем и переносим с места на место, приседаем, тянемся за чем-то, управляем автомобилем, и прочее. Но все эти движения не прибавляют нам здоровья - они узконаправленны и однообразны, утомляют конкретные группы мышц, со временем ослабляя их.



Это есть "гиподинамия", т.е.
"малоподвижность": отсутствие
регулярных, грамотных физических
нагрузок, укрепляющих организм в
целом, поддерживающих
работоспособность и хорошее
самочувствие, лёгкость в теле и
достаточную подвижность суставов,
эластичность связок и мышечный
тонус.



Цель партерной гимнастики:

- ◆ проработка различных мышечных групп;
- ◆ улучшение трофики межпозвонковых структур;
- ◆ увеличение подвижности суставов;
- ◆ стимуляция нормальной работы дыхательной и сердечно-сосудистой систем.



Что дает партерная гимнастика?

- ◆ Тренировка укрепляет вестибулярный аппарат, - развивает силу и ловкость, гибкость и координацию, улучшает осанку.
- ◆ **ВАЖНО!** Все упражнения выполняются в положении лежа и сидя, без вертикальной нагрузки на позвоночник и суставы.

Комплекс партерной гимнастики для мышц брюшного пресса

1 упр. И.п. — лежа на спине, согнув ноги,
руки за голову.

1 — приподнимая плечи на 30° , руки
вперед – вправо (потянуться).

2 — И.п.

3 - 4 — то же влево,

5 - 8 — повторить счет 1 - 4,

1 - 8 — надавливая ладонями на
затылок, пружинные движения головой
вперед.

Комплекс партерной гимнастики для мышц брюшного пресса

2 упр. И.п. — лежа на спине, руки
вверх.

1 — сед, согнув правую с захватом,

2 — не отпуская захват, лечь,

3 - 7 — повторить счеты 1 - 2.

8 — И.п.

1 - 8 — то же другой ногой.

3 упр. То же двумя ногами в
группировке.

Комплекс партерной гимнастики для мышц брюшного пресса

- ◆ IV упр. И.п. — упор сидя, согнув ноги.
1 — опускаясь на предплечья,
выпрямить ноги вперед-вверх,
2 — разгибаясь, лечь на правый бок,
3 — принять положение счета 1.
4 — И.п.
5 - 8 — то же в другую сторону,
И.п. — то же,
1 - 8 — поочередное выпрямление ног
вперед - кверху на каждый счет.

Комплекс партерной гимнастики для мышц брюшного пресса

- ◆ 5 упр. И.п. — упор сидя на предплечьях, согнув ноги,
 - 1 — опуская ноги вправо коснуться левым коленом пола (руки стараемся не отрывать),
 - 2 — И.п.
 - 3 - 4 — то же влево,
 - 5 - 8 — повторить счет 1 - 4. И.п. — то же,
 - 1 — выпрямляя ноги и слегка приподнимая их, поворот на правое бедро.
 - 2 — И.п.
 - 3 — то же в другую сторону.
 - 4 — И.п.
 - 5 - 8 — повторить счет 1 - 4.

Комплекс партерной гимнастики для мышц брюшного пресса

- 6 упр. И.п. — упор лежа сзади на согнутых ногах,
1 - 4 — 4 шага руками и ногами вперед,
5 - 8 — 4 шага руками и ногами назад.
И.п. — то же,
1 - 8 — прыжки на месте, отталкиваясь только ногами,
И.п. — то же,
1 - 8 — опускание и поднятие таза.
И.п. — то же,
1 - 4 — поворот на 360° через упор лежа в и.п. направо,
5 - 8 — то же в другую сторону.

Комплекс партерной гимнастики для мышц брюшного пресса

- VII упр. И.п. — сед, согнув ноги, руки
внизу слегка согнуты,
1 — махом правой ноги и рук вперед
лечь на спину.
2 — И.п.
3 - 4 — то же, но мах левой ногой,
5 - 8 — повторить счеты 1 - 4.
И.п. — то же,
1 - 4 — 4 "шага" вперед на ягодицах,
5 - 8 — то же назад.

Комплекс партерной гимнастики для мышц брюшного пресса

8 упр. — И.п. — лежа на спине, правую ногу вперед (вертикально), руки за голову.

1 - 8 — поднимание и опускание верхней части туловища — 30° ,

1 - 8 — то же, но с движением рук вперед,

1 - 8 — то же с поочередным касанием рук носка правой ноги,

1 - 8 — то же с касанием головой колена.

Комплекс партерной гимнастики для мышц брюшного пресса

- 9 упр. И.п. — упор сидя на предплечьях,
правая нога вперед,
1 — опустить ногу влево (не нарушая
плоскости),
2 — наклониться к правой ноге, касаясь
правой рукой правой стопы,
3 — мягко вернуть руку в и.п.
4 — вернуть ногу в и.п. (не нарушая
плоскости),
5 - 8 — повторить счеты 1 - 4,
1 - 8 — то же, но с другой ноги.

Домашнее задание:
выполнять комплекс
партерной гимнастики.

