Перед заняттям вмикаємо будь-яку сучасну музику та починаємо робити різні стрибки поки не завершиться музика( від 3 до 4 хвилин), головне без зупинок (завдання для розігріву м’язів).

*Комплекс вправ партерної гімнастики*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№/**  **п** | **Назва вправи** | **Мета вправи** | **Опис вправи** | **Дозування** |
| 1. | Вправа «Прасочки- голочки» | Вправа для рухливості стопи. | В.п. ноги у 6 позиції, руки на поясі, спина рівна, голова прямо.  На «раз і» обидві стопи скорочуються, коліна рівні.  На «два і» обидві ноги витягуються максимально вперед  На «три і чотири і» повторити вправу. | 8 разів |
| 2. | Вправа  «Сонечко» | Вправа для рухливості стопи. | В.п. ноги в 6 позиції, руки на поясі, голова прямо.  На «раз і» обидві стопи скорочуються  На «два і» стопи розкриваються у 1 позицію  На «три і» повертаються у скорочений стан  На «чотири і» повернутися у в.п. | 4 рази |
| 3. | Вправа  «Складочка» | Вправа для розтяжки м’язів задньої поверхні ніг. | В.п. ноги у 6 позиції, руки на поясі, голова прямо.  На «раз і два і три і» корпус разом із руками опускаються на ноги, руками намагаємось тримати стопу.  На «чотири і» у в.п.  Так само виконуємо зі скороченими стопами. | 8 разів |
| 4. | Вправа «Свічка» | Вправа для розтяжки м’язів задньої поверхні ніг. | В.п. ноги у 6 позиції, одна нога зігнута в коліні, голова прямо, тримаємось двома руками за п’ятку.  На «раз і» відкриваємо ногу, тримаючи обидва руками п’ятку.  На «два і» згінаєм коліно у в.п. | 4 рази на кожну ногу. |
| 5. | «Метелик» | Вправа для розвитку пахової розгорнутості | В.п. ноги зігнуті в колінах, стопи з'єднані, руки підняті до гори.  На «раз і два і три і» корпус разом з руками опускаються між ніг - на стопи.  На « чотири і» у в.п.  Потім опускаємось вниз, простягуємо руки вперед та стараємось покласти живіт на стопи. | 4 рази |
| 6. | «Прапорець» | Вправа для розвитку підколінних зв’язок | В.п. . ноги рівні, стопи скорочені та з’єднанні .  На « раз і» правою рукою взяти праву стопу зверху та витягнути її рівно вгору.  На «два і три і» тримаємо прапорець з рівними колінами та тулубом.  На «чотири і» повернутися у в.п.  На другий такт повторити вправу з лівої ноги. | 4 рази на кожну ногу. |
| 7. | «Ванька- встанька » | Вправа для розвитку підколінних зв’язок та зміцнення м’язів поперекового відділу хребта | В.п. ноги у 6 позиції, руки в 3-ій позиції, спина рівна, голова прямо.  На « раз і» робимо наклон на ноги.  На «два і» лягаємо на спину та закидуємо ноги назад, дістаючи носками до полу.  На « три і» повертаємось у в. п. | 4 рази |
| 8. | «Почергове підняття витягнутих ніг вперед на 90°» | вправа для зміцнення пресу | В.п. ноги у 6 позиції, руки вздовж тулубу.  На «раз і» - витягнута права нога відривається від підлоги та підіймається вгору  На «два і» права нога фіксується вверху на 90°  На «три і чотири і» права нога повертається у в.п.  На другий такт повторити рух з лівої ноги. | 4 рази но кожну ногу. |
| 9. | «Підняття обох витягнутих ніг вгору на 90°» | вправа на розвиток танцювального кроку | В.п. ноги у 6 позиції, руки вздовж тулубу.  На «раз і» - обидві витягнуті ноги відриваються від підлоги та підіймаються вгору  На «два і» ноги фіксуються вгорі на 90°  На «три і чотири і» ноги повертаються у в.п. | 4 рази |
| 10. | «Розкриття ніг в сторони» | вправа для розтяжки | В.п. ноги у 6 позиції, руки вздовж тулубу.  На «раз і два і» дві рівні витягнуті ноги підіймаються на 90°  На «три і чотири і» ноги розкриваються в сторони, тягнемо ноги до підлоги  На «раз і два і» ноги збираються у положення на 90°  На «три і чотири і» повертаються у в.п. | 4 рази |
| 11. | Вправа «Книжечка» | вправа для розтяжки | В.п. ноги зігнуті, коліна в сторони, руки тримаються з середини за п’яти .  На «раз і два і» відкриваємо ноги в сторони, витягуючи коліна.  На «три і чотири і» повертає у в.п.  Потім відкриваємо та тримає 8 рахунків відкритими. | 4 рази |
| 12. | Вправа «Ножиці» | Вправа для м’язів пресу | В.п. ноги рівні у 6 позиції,тримаємо над підлогою, руки в сторони, лежемо на спині.  На «раз і» одну ногу піднімаємо верх на 90° ,друга залишається внизу.  На « два і» міняємо ноги містами. | 8 разів |
| 13. | «Берізка» | вправа для пресу та зміцнення м’язів поперекового відділу хребта | В.п. ноги лежать на підлозі у 6 позиції, стопи натягнуті, руку вздовж тулубу  На « раз і два і» ноги підіймаються на 90°  На «три і чотири і» натягнуті ноги утворюють пряму лінію, починаючи від стоп ніг та закінчуючи лопатками.  Тримаємось у такому положенні 2 такти  На « раз і два і» таз опускаємо на підлогу  На «три і чотири і» з округленою спиною опускаємо ноги на підлогу у в.п. | 4 рази |
| 14. | «Махи ногою на 90°» | вправа на розвиток танцювального кроку | В.п. корпус лежить на спині, руки в сторони.  На «раз і» правою ногою робимо великий кидок на 90°  На «два і» повертаємось у в.п.  Теж саме повторюємо на ліву ногу,та махи в сторони. | 8 разів на кожну ногу. |
| 15. | «Тюлень» | вправа для розвитку гнучкості | В.п. руки витягнуті вперед,ноги рівні, носки натягнуті, голова опущена вниз.  На «раз і два і» відриваємось від полу та робимо прогиб назад, тянучись потилицею до ягодиць.  На « три і чотири і» повернутися у вихідне положення | 4 рази |
| 16. | « Кошик» | вправа для зміцнення м’язів спини | В.п. руки тримають щиколотку зігнутих в коліні ніг ( права рука тримає праву щиколотку, ліва рука – ліву щиколотку)  На « раз і два і» витягування ніг вгору  На « три і чотири і» повернутися у вихідне положення | 6 разів |
| 17 | « Кільце » | вправа для розвитку гнучкості | В.п. ноги випрямлені, корпус лежить на підлозі, руки зігнуті в ліктях біля грудей долонями вниз.  На « раз і два і» випрямити руки, прогнутися з головою назад; ногами , зігнутими в колінах, дістати до голови.  На « три і чотири і» повернутися у вихідне положення | 8 разів |
| 18. | « Жабка » | вправа для розвитку виворотності тазостегнових суглобів | В.п. ноги зігнуті в колінах стопа до стопи, руки перед собою, підборідок покласти на руки  На « раз і два і три і чотири» тягнути стопи до полу, покласти повністю обидві ноги на підлогу, не піднімаючи таз вгору. | 4 рази |
| 19. | « Ластівка » | вправа для зміцнення м’язів спини | В.п. ноги випрямлені, корпус лежить на підлозі, руки витягнуті назад по нозі.  На « раз і два і» піднімаємось верх ,руки тігнуться назад не торкаючись полу, а голова тягнеться назад до ніг.  На « три і чотири і» повернутися у вихідне положення.  Потім піднімаємось та стоїмо так 8 рахунків. | 4 рази |
| 20. | « Легкий місток» | вправа для розвитку гнучкості | В.п. ноги на ширині плечей, руки на поясі  На «раз і два і» одночасно відвести руки назад; правою рукою дістати праву п’яту, лівої рукою взяти ліву п’яту; прогнутися у спину, голову закинути назад.  На « три і чотири і» повернутися у вихідне положення | 4 рази |
| 21. | « Великий місток» | вправа для розвитку гнучкості | В.п. стоїмо, ноги на ширині плечей.  На «раз і два і» різко ставимо руки за голову на підлогу.  На « три і чотири і» повернутися у вихідне положення | 4 рази |
| 22. | Вправа для пальців | Вправа для розвитку підйому стопи | В.п. сидимо на колінах.  На «раз і» підіймаємо коліна, та сидимо на п’ятках , та сидимо 8 рахунків. Опускаємо коліна, та теж саме виконуємо на півпальцях.  Обов’язково, коліна та п’ятки тримати разом! | 4 рази |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№/**  **п** | **Назва вправи** | **Мета вправи** | **Опис вправи** | **Дозування** |
| 1. | Вправа «Човник» | вправа для зміцнення м’язів спини та преса | В.п. руки витягнуті вперед,ноги рівні, носки натягнуті, голова опущена вниз.  На «раз і два і» ноги та руки одночасно відриваються від підлоги, м’язи спини напружені  На « три і чотири і» повернутися у вихідне положення | 8 разів |
| 2. | Вправа «Ножиці с закидом ноги назад» | Вправа для зміцнення м’язів преса та зміцнення м’язів поперекового відділу хребта | В.п. руки в сторони, відірвані від полу, ноги тримаються навісу .  На «раз і два і три і чотири» ноги роблять маленькій ножиці.  На «п’ять і шість і сім і вісім» носками по полу ,через сторони переходять назад за голову.  Потім повертаються у в.п. | 4 рази |
| 3. | Вправа «Затяжка» | Вправа для розтяжки та розвитку танцювального кроку | В.п. лежачи на спині, ногу згинаємо в коліні.  На « раз і два і» відкриваємо протилежною рукою, тримаючись за п’яту.  На « три і чотири і» закриваємо у в.п. | 4 рази |
| 4. | Поздовжній шпагат | Вправа для розтяжки та розвитку танюцального кроку | В.п. стоїмо на колінах.  Потім правою ногою їдемо вперед та залишаємось на декілька рахунків. | 2 рази |
| 5. | Поперечний шпагат | Вправа для розтяжки та розвитку танюцального кроку | В.п. стоїмо на ногах.  Ставимо перед собою руки на підлогу та роз’їжамось ногами в сторони. | 4 рази |
| 6. | Вправа «Воротики» | вправа для розвитку виворотності тазостегнових суглобів | В.п. ноги зігнуті в колінах, коліна розкриті в сторони під рівним кутом, руки стоять на локтях.  Залишаємось в такому положенні на декілька рахунків. | 2 рази |