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 впередНа «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 скорочуютьсяНа «два і» стопи розкриваються у 1 позиціюНа «три і» повертаються у скорочений станНа «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 вгоруНа «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 вгоруНа «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 підлогиНа «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 тулубуНа « 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 тактиНа « раз і два і» таз опускаємо на підлогуНа «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 вгоруНа « 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 рукиНа « 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 поясіНа «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 напруженіНа « 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 |