

# 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  $30^\circ$ , 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 —  $30^\circ$ ,

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.

