***Середа 18. 03. 2020***

Група С – 31

Предмет. Фізична культура

Викладач: Паніна Ольга Олександрівна

Урок № 41

*Тема уроку: Гімнастика*

*Вправи для рук*

1. Перед початком заняття потрібно заміряти пульс(ЧСС) За 10 сек. × 6 = 80-90 уд./хв

2. Стройові вправи: Повороти на місці: Поворот праворуч, поворот ліворуч, поворот кругом.

3. Розминка на місці:

[**https://youtu.be/2NO1cRu6X-U**](https://youtu.be/2NO1cRu6X-U)

[**https://youtu.be/f\_1nm-Nik4w**](https://youtu.be/f_1nm-Nik4w)

**Вправи виконувати по 10 разів на кожну сторону**

**Вправа для розминки шийних м'язів :**

1) повороти голови : ноги на ширині плечей, руки на поясі і пряма голова в початковому положенні; поперемінно повертати голову в право, в ліво; 2) нахили голови : ноги на ширині плечей, руки на поясі і пряма голова в початковому положенні; по черзі нахиляти голову вперед і назад; 3) обертання голови : ноги на ширині плечей, руки на поясі і пряма голова в початковому положенні; обертати голову в напрямі по і проти годинникової стрілки.

**Вправи для розминки м'язів плечового поясу і рук :**

1) обертання плечима : ноги на ширині плечей, пряма голова і руки уздовж тулуба в початковому положенні; обертати плечима поперемінно вгору назад і вперед вниз;) махи руками: ноги на ширині плечей, пряма голова і руки уздовж тулуба в початковому положенні; обертати руками назад і вперед, а також схрещуючи в ділянці грудей.

**Вправи для розминки м'язів грудей і спини :**

1) підйоми рук : ноги на ширині плечей початкове положення; з'єднати кисті рук попереду, або за спиною і на глибокому вдиху підняти руки, а опустити на видиху; 2) розведення рук : ноги на ширині плечей початкове положення; випрямити руки перед собою на рівні грудей і зігнути їх в ліктях, щоб потім розвести назад, змикаючи під час вдиху лопатки.

**Вправи для розминки м'язів торсу :**

1) скручування: ноги на ширині плечей початкове положення; руки розвести в сторони і обертатися до упору, не активізуючи таз; 2) нахили: ноги на ширині плечей, руки уздовж тулуба початкове положення; здійснювати нахили вперед, в праву і ліву сторони, а також прогини назад, при цьому не згинаючи ніг.

**Вправи для розминки попереку :**

1) повільні нахили вперед: ноги на ширині плечей, руки уздовж тулуба початкове положення; розташувати підборіддя на груди і поступово скручуватися вниз, а потім так само повільно підніматися тулубом вгору, прогинаючи спину, але зберігаючи ноги прямими; 2) повільні нахили в сторони: ноги на ширині плечей, руки уздовж тулуба початкове положення; повернути торс вліво і нахилитися, а потім вліво і нахил.

**Вправи для розминки ніг :**

1) згинання ніг : стати на ліву ногу, нахилившись вперед і зафіксувавши положення на обох руках, і підняти праву ногу; зігнути і розігнути ліву ногу; виконати аналогічну вправу для правої ноги; 2) присідання: ноги на ширині плечей, руки на поясі початкове положення; присідати максимально глибоко на вдиху і займати початкове положення на видиху.

**Вправи для розминки м'язів тазового поясу :**

1) випади в сторони: ноги на ширині плечей, ступні паралельно, руки на поясі початкове положення; зробити глибокі випади вліво і управо, глибоко присідаючи на одну ногу і розтягуючи іншу, а також не відриваючи ступень від підлоги; 2) прогинання: початкове положення на карачки; голова і груди повинні торкнутися підлоги під час вдиху і витягування рук вперед, тоді, як таз опускається на п'яти, а на видиху слід зайняти вихідну позицію; 3) розтяжка внутрішньої поверхні стегон: початкове положення максимально можливо розвести ноги в сторони сидячи; повільно нахилятися вперед до упору.

**Вправи для розминки гомілково стопного суглоба :**

1) обертання ступнею : початкове положення ноги разом, руки уздовж тулуба; поперемінно відривати кожну ногу від підлоги і обертати ступнею в напрямах по і проти годинникової стрілки; 2) перекачування: початкове положення ноги разом, руки уздовж тулуба; по черзі переносити вагу тіла з носків на п'яти.

**Вправи для розминки литкових м'язів :**

1) спортивна ходьба на місці: початкове положення ноги разом, руки вільно уздовж тулуба; легке маршування; 2) підйом на носки: початкове положення ніг разом, руки уздовж тулуба; утримуючи рівновагу, піднятися на носки обох ніг на вдиху і опуститися на видиху.

Заміряти пульс(ЧСС) За 10 сек. × 6 =150-180 уд./хв

3. Комплекс вправ для рук

<https://youtu.be/2cYKHHj2ry8>

<https://youtu.be/cF_CuAyV5s8>

4. Вправи для рук з гантелями (Замість гантель можна використовувати пластикові пляшки з водою). Вправи виконувати по 20 разів.



**1. Згинання рук з гантелями в положенні стоячи**

Візьміть гантелі, ноги поставте на ширині плечей, руки опустіть вздовж корпусу, лікті злегка притиснуті до корпусу. На видиху починайте згинати руки в ліктях до крайнього верхнього положення, при цьому повертаючи кисті долонями до грудей. На вдиху опускайте руки у вихідне положення.

**2. Підйом гантелей перед собою в положенні стоячи**

Продовжуючи попередню вправу, одночасно підніміть прямі руки паралельно підлозі, при цьому руки повинні бути паралельні один одному. Не сутультеся і не зводите плечі, корпус тримайте нерухомим. На видиху опустіть руки у вихідне положення.

### 3.Розведення гантелей в сторони з положення стоячи

Злегка зігнуті в ліктьовому суглобі руки розведіть в сторони до паралельності з підлогою, долоні направте в підлогу. Намагайтеся не піднімати плечі, зафіксуйте їх в одному положенні.