***Вівторок 24. 03. 2020***

Група П – 14

Предмет. Фізична культура

Викладач: Паніна Ольга Олександрівна

Урок № 47

*Тема уроку: Волейбол*

*Подача верхня, бокова на точність і силу*

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 в русі:

<https://youtu.be/ocf8YGDvbzk>

*Комплекс загально розвиваючих вправ та спеціально бігових вправ у русі:*

* Ходьба на носках (10 разів);
* Ходьба на п’ятах (10 разів);
* 3.Ходьба на зовнішній стороні стопи (10 разів);
* Ходьба на внутрішній стороні стопи (10 разів);
* Руки на поясі, нахили головою вправо - вліво – 10 разів;
* Руки на поясі, півколо вперед головою – 10 разів;
* Кругові оберти передпліччями вперед, назад – 10 разів;
* Кругові оберти руками вперед – 10 разів;
* Руки біля підборіддя кругові оберти тулубом на кожен крок – 10 разів;
* Кругові оберти в колінних суглобах на кожний крок – 10 разів;
* Кругові оберти стопою на кожний крок – 10 разів;
* Повільний біг;
* Біг з високим підніманням стегна;
* Біг з закиданням гомілки назад;
* Біг спиною вперед;
* Біг «галопом» правим і лівим боком;
* Ходьба на місці.

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

4. Розминка на місці:

<https://www.youtube.com/watch?v=_7Oe5d2zStU>

<https://youtu.be/taPA98zf1zo>

5. Загально – розвиваючи вправи:

В. П. – це вихідне положення.

1. Присідання на обох ногах (20 разів).
2. Присідання на одній нозі (можна за допомогою опори, 8 разів на кожну ногу).
3. Підскоки на місці. (15 секунд).
4. Підскоки із напівприсіду (10 разів).
5. Підскоки із глибокого присіду (10 разів).
6. Підскоки на одній нозі, чергуючи опірну ногу (10 разів на кожну ногу).
7. Нахили тулуба вперед і в сторону, ноги у колінах не згинати (10 разів).
8. В. П. — стоячи або сидячи, руки в сторони. Перекладання із руки в руку предметів над головою (руки не згинати; вага предмета — це можуть бути пластикові пляшки, гантелі, підручник).
9. В. П. — стоячи або сидячи. Почергове згинання та розгинання рук із пластиковою пляшкою.
10. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від лави та від підлоги (дівчата 20 рази від лави чи стула; хлопці від підлоги 40 рази).
11. Вправа «боксер» — завдавання «ударів» руками без предметів (20 секунд);
12. В. П. — лежачи спиною на підлозі або лаві, ноги закріплені. Піднімання тулуба у положення сидячи (30 разів).
13. В. П. — лежачи спиною на підлозі або лаві. Піднімання прямих ніг до кута 90° (до 30 разів).
14. В. П. — сидячи на лаві. Згрупуватися, підтягти коліна до грудей та обхопити гомілки руками, зафіксувавши це положення. Потім, повільно випрямляючи ноги, набути вихідного положення. Виконувати 2–3 підходи по 15–20 разів.
15. В. П. — лежачи спиною на лаві та тримаючись за неї руками. Підняти водночас ноги та тулуб до положення «сід кутом» і зафіксувати це положення. Виконувати 2–3 підходи по 15–20 разів.
16. В. П. — сидячи на лаві, прямі ноги вгору. Рухи ногами «ножиці». Виконувати 30–60 с.
17. В. П. — стійка ноги нарізно. Нахили ліворуч і праворуч без обтяжень ( або з невеличкими гантелями).
18. В. П. — лежачи спиною підлозі, руки в сторони. Піднімання та опускання рук через сторони вгору з гантелями (Чи пластиковою пляшкою з водою 20 – 30 разів).
19. В. П. — лежачи на коврику (підлозі) на животі, ноги закріплені, руки за голову. Піднімання тулуба до прогинання у попереку (20 разів).

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

7. *Подача верхня, бокова на точність і силу*

<https://youtu.be/OrkKl7TC-zg>

<https://youtu.be/78YbppnFLJY>

<https://youtu.be/fh930WNvzHU>

<https://youtu.be/RiG4HsT8WCQ>

<https://youtu.be/3ZXzWjmDh30>

8. Заминка (вправи для розтягнення м’язів).

<https://youtu.be/SBqsXeaPCZU>

*9. Вправи для постави*

Вправа для рівної постави № 1

Стоячи рівно, руки опустіть по швах. Потім підніміть обидві руки долонями вгору і потягніться. Далі опустіть руки, якомога сильніше потягнувши вниз лопатки. Повторювати вправу слід 15-20 разів.

Вправа для красивої постави № 2

Стоячи рівно, руки опустіть по швах. Потім прямі руки підніміть у сторони до рівня плечей. Утримуйте в такому положенні протягом 10-20 секунд, до відчуття легкого дискомфорту. Потім повільно опустіть вниз. Повторіть 10 разів.

Вправа для поліпшення постави № 3

Стоячи рівно, із зусиллям притисніть до себе зігнуті в ліктях руки, поклавши долоні на плечі. Затримайтеся в такому положенні на 5 секунд, потім повільно опустіть руки вниз. Повторіть 5 разів.

Вправа для виправлення постави № 4

Стоячи рівно, розслабте шию і нахиліть голову максимально вниз, начебто хочете підборіддям дотягнутися до грудей. Потім підніміть голову, відведіть її максимально назад і знову розслабтеся. Те ж саме по черзі виконайте праворуч і ліворуч. У кожному положенні затримуйтеся на 5 секунд.

Вправа для вирівнювання постави № 5

Станьте на коліна і вирівняйте спину. Потім прогніть спину вгору, як кішка, і затримайтеся на 5 секунд. Поверніться у вихідне положення. Повторіть 5 разів.

<https://youtu.be/oTctQV_BfgQ>

<https://mizky.com/article/122/6-vprav-dlya-pravylnoyi-postavy>

<https://youtu.be/yGH6UbtUoC0>