**Група: 2М-2**

**Предмет: Фізична культура**

**Урок № 66 Дата: 26.03.2020**

**Модуль: *Легка атлетика***

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

**РОЗМИНКА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Колові оберти головою в праву та ліву сторону**В. п. – основна стійка.1-4 – коловий оберт головою в праву сторону. 5-8 – коловий оберт головою в ліву сторону. | х 4 рази |
|  | **Нахили головою вперед – назад, праворуч – ліворуч**В. п. – основна стійка.1 – нахил голови вперед. 2 – нахил голови назад.1. – нахил голови праворуч.
2. – нахил голови ліворуч.
 | х 4 рази |
|  | **Поперемінна пружна зміна рук:**В. п. – права рука догори, ліва –вниз. 1-2 – права рука догори, ліва –вниз.3-4 – ліва рука догори, права –вниз. | х 4 рази |
|  | **Скручування тулуба в праву та ліву сторони:**В. п. – основна стійка, руки на поясі. 1-2 – поворот тулуба в праву сторону. 3-4 – поворот тулуба в ліву сторону.***Методичні рекомендації:*** голову тримати рівно. | х 4 рази |
|  | **Нахили тулуба в праву та ліву сторону:**В. п. – основна стійка, руки на пояс. 1 – 2 – нахил в праву сторону.3 – 4 – нахил в ліву сторону. | х 4 рази |
|  | **Нахили тулуба вперед – назад:**В. п. – основна стійка руки на пояс. 1 – 2 – нахил тулуба вперед.3 – 4 – нахил тулуба назад.***Методичні рекомендації:*** погляд спрямований вперед, спина прогнута в хребті. | х 4 рази |
|  | **Нахили тулуба до правої ноги, до середини, до лівої ноги:**В. п. – сід ноги нарізно, руки в сторони.1 - Пружній нахил до лівої ноги, торкнутись руками носка. 2 - Те саме уперед, торкнутись руками підлоги.3 - Те саме до лівої ноги, торкнутись руками носка. В. п.***Методичні рекомендації:*** ноги в колінах не згинати, кінчиками пальців рукдістати до стоп та підлоги. | 8 разів |
|  | **Нахили тулуба вперед-вниз:**В. п. – основна стійка1 – 3 – нахил тулуба вперед-вниз 4 – В. п.***Методичні рекомендації:*** ноги в колінах не згинати, кінчиками пальців рукдістати до стоп та підлоги. | х 4 рази |
|  | **Перехід з ноги на ногу:**В. п. – упор присівши на праву ногу, ліву в сторону. 1 - Поштовхом лівої змінити положення ніг.2 - Те саме в іншу сторону.***Методичні рекомендації:*** спина рівна. | х 4 рази |
|  | **Випади:**В. п. – основна стійка руки на поясі1-3 – випад правою (лівою) ногою вверх-вперед 4 – прийняти В. п. | х 4 рази |

****

В. П. – це вихідне положення

1. В. п.- основна стійка. 1 - крок лівою (правою) ногою в сторону, ру­ки в сторони, прогнутися (вдих); 2 - в. п. «видих». Те саме іншою ногою. Повторити 4-6 разів.

2. В. п. стійка, ноги нарізно, руки на пояс, 1 - поворот тулуба ліворуч, руки в сторони; 2 - в. п.; 3 - нахил уперед, руками торкнути­ся підлоги (ноги не згинати); 4 - в. п. Те саме в інший бік. Дихати довільно. Повторити 3-4 рази в кожний бік.

3. В. п.- упор, стоячи на колінах. 1 - ліву (праву) руку вгору, праву (ліву) ногу назад, прогнутись (вдих); 2 - в. п. (видих). Те саме ін­шою ногою. Повторити 5-7 разів кожною ногою.

4. В. п.- упор лежачи. 1 - зігнути ногу, підняти назад (видих); 2 - в. п. (вдих). Те саме іншою ногою. Повторити 4-6 разів.

5. В. п. - упор, лежачи боком, упор у підлогу лівою рукою (праву на пояс).

1 - віднести вбік праву ногу; 2 - в. п. Те саме іншою ногою. Дихати довільно.

Повторити 3-5 разів кожною ногою.

6. В.п. - основна стійка. 1 - руки за пояс, ліву ногу зігнути вперед (видих); 2 - опустити ногу, руки в сторони (вдих); 3 - зігнути ногу вперед, руки на пояс (видих); 4 - в. п. (вдих). Те саме іншою ногою. Повторити 5-6 разів кожною ногою.

7. В. п. - упор позаду, сидячи. 1 - зігнути ноги, підтягнувши коліна до грудей; 2 - випростати коліна вгору; 3 - зігнути ноги; 4 - в. п, Дихати довільно. Повторити 8-10 разів.

8. В. п.- лежачи на спині, руки вздовж тулуба. 1 - зігнути ноги, під­тягнувши коліна до грудей; 2-3 - рухи велосипедистів; 4 - в. п. Дихати довільно. .Повторити 6-8 разів. Вправу можна виконувати в стійці на лопатках.

9. В. п.- стійка, ноги нарізно, руки на пояс. 1 - присісти на лівій нозі, праву випростати в сторону на носок, руки вперед (видих); 2 - в. п. Те саме в інший бік. Повторити 5-7 разів у кожний бік.

10. В. п.- стійка, ноги нарізно, руки в сторони. 1 - мах лівою ногою праворуч, руки ліворуч; 2 - в. п. Те саме іншою ногою. Дихати довільно. Повторити 4-6 разів кожною ногою.

11. В. п.- основна стійка, руки за голову. 1-2 - підскоки на лівій нозі; 3-4 - підскоки на правій. Дихати довільно. Повторити 5-8 разів на кожній нозі.