***Вівторок 07.04. 20***

Група ШМ – 5

Предмет. Фізична культура

Викладач: Паніна Ольга Олександрівна

Урок № 64

*Модуль уроку:* *Бадмінтон*

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

1. Повільно обертайте голову по колу в одну, потім в іншу сторону.

2. Потягніть шию спочатку назад. Відкинувши голову, затримайтеся в цьому положенні на 5-10 секунд. Повторіть кілька разів. Пригорнувши підборіддя до грудей, потягніть шию вперед. Затримайтеся в цьому положенні на 5-10 секунд. Повторіть кілька разів.

3. Маховим рухом підніміть руки вперед. Виконайте кілька обертань у плечах вперед та назад. Відведіть одне плече якнайдалі назад, затримайтеся в цьому положенні на 10 секунд, потім повторіть на іншу сторону.

4. Підніміть лікоть нагору, потягніть його назад 5-10 секунд, потім повторіть на іншу сторону. Потягніться 5 секунд назад, потім 5-10 секунд вперед, потім вправо й вліво. Повторіть вправу кілька разів. Піднявши обидві руки над головою, потягніться вправо й вліво - по 10 секунд у кожну сторону. Потягніться нахилом вперед, поставивши ноги їх як можна ширше. Потягніться до лівої й до правої ноги.

5. Повороти корпуса для розслаблення м'язів спини. Повертайтеся поперемінно в обидва боки, затримуючись до 10 секунд у кінцевих положеннях.

6. Обертайте таз широкими круговими рухами - вправо й вліво.

7. Сідайте по черзі на праву й на ліву ногу, затримуючись у кінцевому положенні до 10 секунд. Опускайтеся якнайнижче, натискаючи зверху на тазостегновий суглоб.

Потягніться по 10 секунд до правої й до лівої ноги. Повторіть кілька разів.

8. Віджимання. Виконуйте вправу повільно й із силою. Уникайте різких рухів.

9. Трьохсекундні хвилеподібні рухи корпуса. Виконуйте кожний рух у плині трьох секунд. Повторіть не менше 20 разів.

10. Лежачи на спині повільно підніміть ноги протягом 5 секунд, потім повільно опустіть протягом 5 секунд, повертаючи підошви усередину для розвитку гнучкості. Повторіть вправу не менше 10 разів.

Замість ракетки можна використовувати підручник, замість волана скомкати папір.





