1. **Група: АС-74**
2. **Предмет: Фізична культура**

**Модуль: ГІМНАСТИКА**

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 |

Комплекс вправ з набивними м'ячами (рис. 88)

*Мал. 88*

* а) на поставу. І.П. - **о.**с., м'яч вниз. **1** 2 - крок лівою в сторону, м'яч вгору - вдих. 3-4 - в.п. - видих.
* б) Присідання. І.П. - о.с., м'яч ззаду. 1 - присісти, м'яч назад. 2 - в.п.
* в) ДЛЯ М'ЯЗІВ РУК. І.П. - упор лежачи, руки на м'яч. 1 - зігнути руки. 2 - в.п.
* г) нахилитися вперед. І.П. - о.с., м'яч вперед - догори. 1 - нахил вперед до правої ноги, м'ячем торкнутися підлоги. 2 - в.п. 3 - нахил до іншої ноги, 4 - в.п.
* д) НА гнучкість. І.П. - лежачи на животі, руки вперед на м'яч.
* 1-2 - натискаючи руками на м'яч, прогнутися в грудній частині тулуба. 3-4 - в.п.
* е) НА гнучкість. І.П. - упор лежачи ззаду на передпліччях, м'яч під спину. 1-2 - піднімаючи таз з опорою спиною на м'яч, прогнутися. 3-4 - в.п.
* ж) Стрибки. І.П. - упор лежачи, м'яч під колінами. 1 - поштовхом ніг піднімаючи таз, перестрибнути через м'яч, упор присівши. 2 - в.п.

Заміряти пульс(ЧСС) За 10 сек. × 6 =60-90 уд./хв.

Удосконалити техніку виконання вправ з м`ячем.