1. **Група: АС-84**
2. **Предмет: Фізична культура**

**Урок № 63 Дата: 22.04.2020**

**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 рук  дістати до стоп та підлоги. | 8 разів |
|  | **Нахили тулуба вперед-вниз:**  В. п. – основна стійка  1 – 3 – нахил тулуба вперед-вниз 4 – В. п.  ***Методичні рекомендації:*** ноги в колінах не згинати, кінчиками пальців рук  дістати 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 поясі  1-3 – випад правою (лівою) ногою вверх-вперед 4 – прийняти В. п. | х 4 рази |

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Вихідне положення — основна стійка, гантелі в опущених руках. Встаючи на носки, підніміть прямі руки через боки нагору — вдих. Опускаючи руки, поверніться у вихідне положення — видих. Вправа розвиває м’язи плечового поясу та м’язи литок. | http://www.planeta.co.ua/images/ex1.png |

|  |  |
| --- | --- |
| 2. Візьміть гантелі, опустіть їх униз, долоні поверніть уперед (хват знизу). Поперемінно згинайте й розгинайте руки в ліктьових суглобах. Дихання довільне, рівномірне. Виконуючи вправу, тримайте лікті нерухомо, дивіться прямо перед собою. Вправа розвиває двоголові м’язи плеча (біцепси). | http://www.planeta.co.ua/images/ex2.png |
| 3. Підніміть гантелі вгору. Опустіть їх за голову долонями до шиї, згинаючи руки в ліктьових суглобах. Поверніться у вихідне положення. Виконуючи вправу, не опускайте лікті. Розгинаючи руки, робіть вдих, згинаючи, — видих. Вправа розвиває триглаві м’язи плеча(трицепсы). | http://www.planeta.co.ua/images/ex3.png |
| 4. Гантелі в опущених уздовж тіла руках. Піднімайте плечі якнайвище — вдих, опускайте — видих. Потім робіть плечима кругові рухи вперед та назад. Вправа розвиває трапецієподібні м’язи. | http://www.planeta.co.ua/images/ex4.png |
| 5. Ноги на ширині плечей, руки з гантелями уздовж тулуба долонями усередину. Розведіть прямі руки в боки — вдих, опустіть у вихідне положення — видих. Вправа розвиває дельтоподібні м’язи. | http://www.planeta.co.ua/images/ex5.png |
| 6. Покладіть кисть лівої руки на сидіння стільця, у праву руку візьміть гантелю і опустіть її вниз. Ноги поставте на ширину плечей. Згинаючи руку і відводячи лікоть угору, підніміть гантелю до грудей — вдих, поверніться у вихідне положення — видих. Виконайте вправу кожною рукою. Вправа розвиває м’язи спини й дельтоподібні м’язи. | http://www.planeta.co.ua/images/ex6.png |
| 7. Лежачи на спині (на ослоні або на підлозі), підніміть гантелі вгору. Повільно розведіть руки в боки й зробіть глибокий вдих. Поверніться у вихідне положення — видих. Вправа розвиває грудні м’язи й сприяє розширенню грудної клітки. | http://www.planeta.co.ua/images/ex7.png |
| 8. Поставте ноги ширше плечей. Підніміть гантелі вгору. Зробіть енергійні нахили вперед з маховими рухами рук, що нагадують рухи лісоруба. Під час нахилу робіть видих, руки пропустіть якнайдалі між ногами. Розпрямляючись, прогніться й зробіть глибокий вдих. Ноги в колінах не згинайте. Вправа розвиває м’язи спини й плечового поясу. | http://www.planeta.co.ua/images/ex8.png |
| 9. Сядьте на стілець, ступні ніг закріпіть біля підлоги за нерухому опору, руки з гантелями підніміть за голову. Повільно нахиліться назад, повертаючи тулуб уліво, — вдих. Поверніться у вихідне положення — видих. Потім виконайте вправу, повертаючи тулуб вправо. Вправа розвиває м’язи живота й рухливість поперекового відділу хребта. | http://www.planeta.co.ua/images/ex9.png |
| 10. Стоячи, гантелі в опущених руках. Згинайте й розгинайте кисті рук. Вправу виконуйте до стомлення м’язів передпліччя. Потім візьміть гантелі за один кінець, підніміть руки в боки й обертайте кисті рук. Дихання довільне, рівномірне. | http://www.planeta.co.ua/images/ex10.png |
| 11. Поставте ноги на ширину плечей , підкладіть під п’яти брусок висотою п’ять сантиметрів. Гантелі підніміть до плечей . Зробіть глибокий вдих і присядьте — видих. Поверніться у вихідне положення. Виконуючи вправу, тримайте тулуб прямо. Вправа розвиває чотириглаві м’язи стегна. | http://www.planeta.co.ua/images/ex11.png |
| 12. Вихідне положення — стоячи, ноги на ширині плечей, руки з гантелями підняті вгору. Виконайте кругові рухи тулубом у ліву й праву сторони. У момент прогинання робіть вдих, під час нахилу — видих. Вправа розвиває м’язи живота й рухливість у поперековому відділі хребта. | http://www.planeta.co.ua/images/ex12.png |