1. **Група: ЕЗВ-82 13.04.2020**
2. **Урок 45**
3. **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 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 |

**ВПРАВИ З ГІМНАСТИЧНОЮ ПАЛИЦЕЮ**

**І. В.п. – о.с. палиця вертикально в руках перед грудями**

1-2. – поворот тулуба праворуч, палиця вертикально.

3-4.- поворот тулуба ліворуч.

**ІІ. В.п. стійка на колінах, палиця за головою.**

1. – поворот тулуба праворуч, палицю вгору;

2. – в.п.

3-4 – те саме, ліворуч.

**ІІІ. В.П. – о.с. палиця внизу.**

1. Стійка на правій нозі, ліву назад горизонтально підлозі, палицю вперед.

2. в.п.

3-4. те саме на лівій нозі, праву назад горизонтально підлозі, палицю вперед.

5. в.п.

**IV. В.п. о.с. палиця внизу ззаду**

1. – присісти на всій стопі, затиснути палицю під коліном, руки внизу;

2. – взяти палицю і підвестися у в.п.

**V. В.П. – о.с. руки на поясі, палиця на підлозі попереду.**

1. Стрибок через палицю вперед.

2. Стрибок через палицю назад.

3. Стрибок з поворотом ліворуч – палиця між ніг.

4. в.п.

5. Стрибок вперед.

6. в.п.

7. Стрибок з поворотом праворуч, палиця між ніж.

8. в.п.