1. **Група: ЕЗВ-82 09.04.2020**
2. **Урок 43**
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 ГАНТЕЛЯМИ**

В.п. – стійка ноги нарізно гантелі на поясі; поворот головою праворуч- ліворуч; нахил голови вперед, назад, у боки; колові рухи головою праворуч – ліворуч;

б) В.п. – стійка ноги нарізно, гантелі вперед; 1 – гантелі до плечей; 2 – В.п.;

в) В.п. – гантелі до плечей;

1-4 – колові рухи вперед;

5-8 – колові рухи назад;

г) В.п. – о.с.; 1 – гантелі до плечей;

2 – гантелі вгору; 3 – гантелі до плечей; 4- в.п.;

д) В.п. – гантелі в сторони;

1-4 – колові рухи вперед;

5-8 – колові рухи назад;

е) почергове згинання і розгинання рук:  1 – праву гантель до плеча, ліву – униз;  2 – те ж саме навпаки;

ж) В.п. – о.с.; 1 – гантелі вперед; 2 – гантелі вгору; 3 – гантелі вперед; 4 – в.п.;

з)В.п. – о.с.; 1 – гантелі в сторони; 2 – гантелі вгору; 3 – гантелі в сторони;4 – в.п.;

и) В.п. – стійка, ноги нарізно, нахил уперед пригинаючись, гантелі до підлоги; 1 – гантелі в сторони; 2 – в.п.;

к) В.п.- широка стійка, ноги нарізно; 1 – присід на правій нозі, гантелі вперед; 2 – в.п.; 3 – 4 – те ж саме на лівій нозі;

л) стрибки на двох ногах; 1 – права гантель на поясі; 2 – ліва на поясі; 3 – права гантель до плеча; 4 – ліва до плеча; 5 – права гантель угору; 6 – ліва вгору; 7 – гантелі до плечей; 8 – гантелі вгору; 9 – 16 те ж саме у зворотному напрямку.