1. **Група: ТУ-ЕЛ**

**Предмет: Фізична культура**

**Урок № 45 Дата: 08.04.2020**

**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 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 на гімнастичній стінці**   

*рис 89*

* а) **ДЛЯ РОЗВИТКУ РУХЛИВОСТІ В ПЛЕЧЕВОМ СУГЛОБІ. І.П. - нахил прогнувшись, хват руками на рівні плечей. 1-3 - нахили вниз. 4 - в.п.**
* б) нахил тулуба в СТОРОНИ. І.П. - стоячи боком, права нога на 5-й рейці, руки в сторони. 1 - нахил вправо, долонями торкнутися рейки. 2 - в.п.
* в) ДЛЯ М'ЯЗІВ СТЕГНА. І.П. - стоячи обличчям до гімнастичної стінки, ноги на 4-й рейці, рука на рівні таза. 1 - зігнути ліву ногу, опуститися стоячи на правій. 2 - в.п. 3-4 - те ж з іншої ноги.
* г) ДЛЯ розгиначів м'язів РУК. К.п. - упор лежачи, ноги на 2-й рейці. 1 - зігнути руки, торкнутися грудьми підлоги, 2 - в.п.
* д) ДЛЯ М'ЯЗІВ ЖИВОТА. І.П. - сивий, ноги закріплені під Ной рейкою, руки за голову. 1 - нахил назад, лягти на спину. 2 - в.п.
* е) ДЛЯ М'ЯЗІВ СПИНИ. І.П. - лежачи на животі, ноги закріплені під Ной рейкою, руки за голову. 1-2 - прогнутися в грудній частині тулуба, руки вперед - вгору. 3-4 - в.п.
* ж) ДЛЯ М'ЯЗІВ НІГ. І.П. - о.с., стоячи лівим боком до гімнастичної стінки, руки в сторони. 1 - присісти на лівій, права вперед. 2 - в.п. 3-4 - те ж на правій.
* з) Стрибки. І.П. - стоячи обличчям до гімнастичної стінки, права нога на 4-й рейці, руки на рівні голови. 1-4 - стрибки вгору зі зміною ніг.

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

Удосконалити техніку виконання вправ на гімнастичній стінці.

**Урок № 46 Дата: 08.04.2020**

**Модуль: Гімнастика**

**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.

**Урок № 47 Дата: 08.04.2020**

**Модуль: Гімнастика**

**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.