

КОНСПЕКТ УРОКУ №38

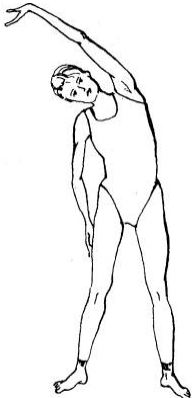
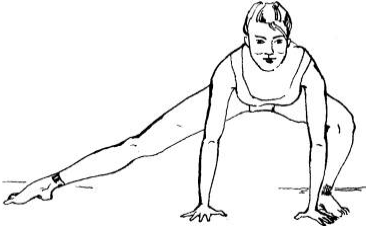
з фізичної культури в 91 гр електромонтерів.

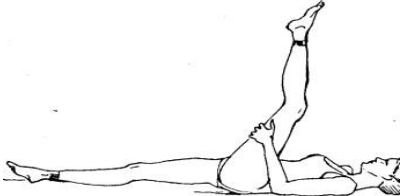
Тема: гімнастика, розвиток гнучкості.

Учитель: Дембицький Д.Ю.

№	ЗМІСТ УРОКУ	ДОЗУВАННЯ за медичними групами		ОРГАНІЗА ЦІЙНО – МЕТОДИЧ НІ ВКАЗІВКИ	
		Основна	Підготов ча	Спеціальна	
I			15 хв.	15 хв.	.
1.					
	Розминка у русі:				
	звичай на ходьба	4хв. КОЛО За схемою 1-2 хв.	КОЛО За схемою 1-2 хв.	КОЛО За схемою 1-2 хв.	
2.	- ходьба по купина м - легкий біг	9 хв.		в	
3.	ходьба на колінах , (викону вати на гімнаст ичних	Утримув ати 5 рахунків . Утримув ати 15	9 хв. Утримув ати 4 рахунка.	9 хв. Утримувати 3 рахунка.	

4.	матах) • ходьба «павучком»: вперед, назад • ходьба напівприсівши • поповзом (за бажанням) Стрейчинг вправи: Вправа 1 -Підніміть руки вгору і потягніться, піднімаючи вгору плечі і грудну клітку. Вправа 2	повільних рахунків Утримувати 15 повільних рахунків Утримувати 15 повільних рахунків	Утримувати 12 повільних рахунків Утримувати 12 повільних рахунків Утримувати 12 повільних рахунків	Утримувати 8-10 повільних рахунків. Утримувати 8-10 повільних рахунків Утримувати 8-10 повільних рахунків Утримувати 8-10 повільних рахунків.	Виконувати стрейчинг вправи на килимках. - глибше нахил.
----	--	---	---	---	--

	-Поставте руки назад, зчепіть долоні, втягніть живіт і нахиліться вперед так низько, як можете. Вправа 3 -Згинаючи коліна, нахиліться вперед, торкнувшись руками підлоги. - повільно прогніть спину, згинаючи ноги і повертаючись у вихідне положення.	Утримувати 5 рахунків . Утримувати 15 повільних рахунків 10-15 рахунків . 10-15 рахунків тримувати 5 рахунків .	Утримувати 4 рахунка. Утримувати 12 повільних рахунків 8-12 рахунків 8-12 рахунків тримувати 4 рахунка.	Утримувати 3 рахунка. Утримувати 10 повільних рахунків 5-10 рахунків 5-10 рахунків Утримувати 4 рахунка. Утримувати 4 рахунка.	 - випряміть коліна настільки, наскільки можете.  
--	---	--	--	--	--

	Вправа 4 - Випряміться, поставте ноги нарізно, втягніть живіт, грудна клітка піднята. Поставте праву руку на верхню частину правого стегна, а ліву - вгору над головою. Тягніться лівою рукою вправо так, як ніби ви хочете штовхнути рукою стіну. - Повільно поверніться у вихідне положення і виконайте вправу в інший бік.	Утримувати 5 рахунків 15сек.	Утримувати 4 рахунка. 15сек.	15сек.	Контролюйте положення стоп: вони повинні стосуватися підлоги всією підошвою протягом усього вправи.   
	Вправа 5 -Поставте ноги ширше, нахиліться вперед і поставте				

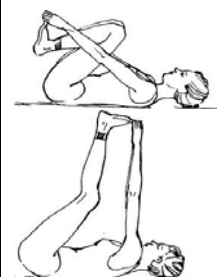
долоні на підлогу.
Ковзаючи правою ногою в сторону і згинаючи ліву ногу, виконуйте вправу.
Відчуйте розтягнення всій внутрішній поверхні правого стегна.

-Поміняйте ноги і виконайте вправу в іншу сторону.

Вправа 6

-Ляжте на спину, притягнувши праве коліно до грудної клітки.

6-А.
Випряміть



Наприкінці комплексу

праву ногу так, як можете не викликаючи больових відчуттів, і постарайтеся притягнути її до грудної клітки. -Повільно опустіть ногу. -Виконайте вправу іншою ногою. Вправа 7 -Ляжте на спину і притягну обидва коліна до грудної клітки. Нахиліть голову вперед до колін і утримайте це положення. Вправа 8 - Лежачи на спині, притягну обидва коліна до грудної				стрейчинг вправ виконайте кілька глибоких вдихів. Не більше ніж 130-160 уд/хв..
---	--	--	--	---

клітки і захопіть руками стопи. - Повільно випрямляйте ноги до можливого для вас положення. Вправа 9 -Сидячи на підлозі зі схрещеними ногами або стоячи , нахиліть голову точно в бік , як би поклавши її на плече. -Поверніться у вихідне положення і виконаєте вправу в іншу сторону. Повторіть двічі. Вправа 10 -Сидячи на підлозі зі				
---	--	--	--	--

	схрещеними ногами або стоячи , поверніть голову в одну сторону так , щоб ви могли зазирнути за своє плече . - Поверніться у вихідне положення, потім поверніть голову в інший бік і знову виконайте утримання .. Вимірювання ЧСС.				
II 1.	<u>ОСНОВНА ЧАСТИНА</u> <u>Вправи з гімнастичною палкою та гумкою.</u> Взяти гімнастичну палицю в руки. <i>Вправи в русі:</i>	<u>25 хв.</u> 15 хв. 20сек. 5сек. 5сек.	<u>25 хв.</u> 15 хв. 20сек. 5сек. 5сек.	<u>25 хв.</u> 15 хв. 20сек. 5сек. 5сек.	Закріпити кінці гумок на стопах. Хват палиці зверху. Під музичний супровід. Стежимо за поставою. Виконувати в такт з музикою. Підготовча група виконує на 2 повтори менше ніж основна, а

	1 . Ходьба на місці , палиця перед грудьми. 2 . Ходьба на місці ; 1 . - Палка вперед ; 2 . - Палка до грудей. 3. Ходьба на місці ; 1 . - Палка вгору ; 2 . - Палка до грудей. 4. На 1-3 приставні кроки вліво ; На 4 - палиця вгору , мах правою ногою в сторону. Те ж в інший бік. 5. Ходьба на місці ; 1-4 - кругові рухи руками зліва направо. 5-8 - те ж в інший бік.	6 повт. 5сек. 6 повт. 6 повт. 6 повт. 6 повт. 6 повт. 6 повт. 6 повт. 6 повт. 6 повт.	4 повт. 5сек. 4 повт. 4 повт. 4 повт. 4 повт. 4 повт. 4 повт. 4 повт. 4 повт.	3 повт. 5сек. 3 повт. 3 повт. 3 повт. 3 повт. 3 повт. 3 повт. 3 повт. 3 повт.	спеціальна – на 1 повтор менше за підготовчу групу. Між вправами ці групи виконують відновні дихальні вправи.  -Руки прямі. Стежимо за поставою. Вкоротити довжину гумки, шляхом прокручування палиці вперед. -Нога пряма. Стежимо за поставою. Скоротити гумку. Зберігаємо рівновагу. Палицю тримаємо паралельно підлозі. Зберігаємо рівновагу.
--	---	---	--	--	---

	2.	Вправи на місці:			3 повт.	
		6. Палицю за голову:	6 повт.	4 повт.	3 повт.	
III	1.	1	6 повт.	4 повт.		Ноги не опускати.. Утримувати 45 градусів.  Утримуємо ноги. Дізнатися про самопочуття дітей. Не більше ніж 160-180 уд/хв.. Используется методика кик-аэробики Гантелі тримати внизу. Руки вниз. Руки вниз.
		- поворот тулуба наліво	6 повт.	4 повт.		
		2	6 повт.	4 повт.		
		- те ж направо .	6 повт. 10 сек.	4 повт. 10 сек.		
		7 . Палка вниз.			3 повт.	
		Поставити правий кінець палиці до лівої ноги , зробити упор руками на палицю.	10 сек.	10 сек.	3 повт.	
		Махи правою ногою в сторону.	15сек.	15сек.	3 повт.	
	2.	Поміняти положення . Махи лівою ногою.	15 р. 15 р. 15р. 15р. 10р.	10- 12р. 10- 12р. 10- 12р. 10- 12р.	3 повт. 10 сек.	
		8 . Стати на праве коліно.	По10р.	10- 12р.	10 сек.	
		Палицю на коліно лівої ноги.	По10р.	8-10р.		
			15р. 10р. 10р.	По8р. По8р.	15сек. 8-10р. 8-10р.	
			15сек.	10р. 8р. 8р.	8-10р. 8-10р. 6-8р.	
			5 хв.	15сек.	По 5р.	
III	1.	- палицю вгору ;	1хв.			
	2.	2 - палицю на коліно.	1хв. 30сек.	5 хв. 1хв.	По5р. 5-8р.	

3. 4. 5. 6.	9 . І.П. - Палицю за голову ; 1 - поворот тулуба вправо ; 2 - те ж вліво. 10 . Стати на ліве коліно. Те ж , що і в упр . № 8 . 11 . Те ж , що в упр . № 9 . 12 . Стати на коліна з упором на руки, палицю притиснути руками до 30сек. 4. підлоги. 30 сек. 5. Махи 1хв. 6. правою 30сек. ногою назад . Махи лівою ногою назад . 13 . Лягти на живіт. Палицю вперед над головою. Захлест гомілки , по черзі лівою , правою. 14 . Лягти на спину. Ноги	30сек. 30 сек. 1хв. 30сек.	1хв. 30сек.	5-8р. 5-8р. 15сек. 5 хв. 1хв. 1хв. 30сек. 30сек. 30 сек. 1хв. 30сек. 30сек. 30 сек. 1хв. 30сек.	Учитель дає різні завдання. Методика суфійського дихання.

під 90 градусів. Палицю вперед. Розведення і зведення ніг в сторони. 15 . І.П. - Те ж . Ноги під 45 градусів. Палицю за голову. 1 - розвести ноги в сторону; 2 - звести ноги ; 3 - притягнути коліна до грудей ; 4 - випрямити ноги. 16 . Лягти на правий бік , палицю навхрест перед собою. Махи лівою ногою вгору. 17 . Те ж на іншому боці , правою ногою. 18 . Лежачи на спині - велосипед.				
--	--	--	--	--

Рухи ногами вперед. 19 . Те ж - назад. 20 . Відновлення дихання. І.П. - О.с. Кругові обертання палицею вправо - вліво. Зняти гумки з ніг. Вимірювання ЧСС. <u>Силові</u> <u>вправи з</u> <u>гантелями(2</u> <u>,5 кг.)</u> 1 . Присідання з гантелями в руках . 2 . Нахили з гантелей за головою. 3 . Випади з гантелями в руках. 4 . Зашагіванія з гантелями в руках. 5 .Розводи з гантелями лежачи на				
---	--	--	--	--

підлюзі . 6 . Тяга гантелі однією рукою в нахилі. 7 . Тяги гантелей в нахилі двома руками. 8 . Жим гантелей стоячи. 9. Махи гантелями в сторони. 10 . Махи гантелями вперед. Вимірювання ЧСС. ЗАКЛЮЧН А ЧАСТИНА - Затримка дихання (8сек) - Видих 1.б. 1 -й тип . Варіант Б. Повний вдих - Максимально можлива				
---	--	--	--	--

затримка - Повний видих				
2.а. 2 -й тип . Варіант А. Вдих - Видих - Затримка дихання (8 сек)				
2.б. 2 -й тип . Варіант Б. Повний вдих - Повний видих - Максимально можлива затримка дихання				
3 . 3-й тип . Швидкий вдих - Повільний видих				
4 . 4 -й тип . Повільний вдих - Швидкий видих				
5 . 5 -й тип (дихання як у сні) Вдих - Затримка (3 сек) - Видих - Затримка (3				

	сек)				
	<i>Домашнє завдання.</i>				

Додаток: (вправи на гнучкість)<https://www.youtube.com/watch?v=B6XV0zBlw1k>