

## **Дистанційне навчання з фізичної культури для здобувачів освіти.**

### **Варіативний модуль гімнастика.**

**Тема:** Спортивна гімнастика.

**Мета і завдання:**

1. Закріпити знання, навички й уміння з виконання серії вправ для м'язів черевного пресу і спини.
2. Сприяти розвитку координації рухів, сили, гнучкості, пластичності.
3. Розвивати вміння працювати індивідуально, виконувати фізичні вправи самостійно.
4. Формувати правильну поставу.
5. Підтримувати позитивну мотивацію, а також активну роботу вдома; систематично працювати над фізичним розвитком свого організму, виконувати домашні завдання.
6. Техніка безпеки на уроках фізичної культури.

<https://www.youtube.com/watch?v=BDoiFGQyApE>

7. Ефективна ранкова зарядка: головні правила та комплекс вправ.  
Ефективна зарядка зранку.  
Бадьорий початок дня – це запорука успіху і гарного настрою. І саме фізичні вправи в цьому вам допоможуть. Виконуйте запропоновані вправи прямо вдома.  
Однак не варто забувати, що справжній результат від ранішньої зарядки ви побачите лише тоді, коли зарядка буде регулярною.  
При виконання фізичних вправ зранку дотримуйтесь простих правил:
  - виконуйте зарядку на голодний шлунок – до сніданку та горнятка кави. Після пробудження можна випити негазованої води;
  - більша частина вправ має складатися з розминки та розтяжки. Силкові вправи – не найкращий варіант;
  - тривалість зарядки не так важлива, як її регулярність;
  - закріпіть результат від зарядки корисним і поживним сніданком.

Універсальний комплекс вправ для ранкової зарядки:

1. Почніть ранкову зарядку з ходьби. Ходіть по колу розмахуючи руками в різні боки 2-3 хвилини. Потім 1 хвилину побігайте на одному місці, при цьому – високо піднімайте коліна.

2. Початкове положення: ноги на ширині плечей, спина рівна, руки поставлені на бік. Спочатку опускайте голову вправо, потім вліво, стежте за тим, щоб плечі залишалися нерухливими, потім опускайте голову вперед і назад. Зробіть нахил голови в кожну сторону по 10-15 разів.

3. Початкове положення залишається попереднім, тільки руки витягніть вперед. Зробіть кругові обертання кистями рук 10-15 разів в одну і в іншу сторону, потім зробіть обертання в ліктьових суглобах, також 10-15 разів на дві сторони і перейдіть до обертання рук в плечових суглобах.

4. Залишайтеся у вихідному положення, руки підніміть вгору в "замку". Зробіть нахили в бік. Спочатку нахилийтеся вправо, потім зробіть нахили вліво, відчуйте м'язи. У кожну сторону виконайте вправу по 10-15 разів.

5. З цього ж положення нахиліться вперед. Нахилиючись до правої ноги, уявіть, що між ніг у вас розсипані сірники "збираючи" їх, потихеньку переходьте до лівої ноги, поверніться у початкове положення. Зробіть 10-15 нахилів в кожну сторону.

6. Початкове положення: ноги на ширині плечей, руки в "замку" за головою, лікті відведені в різні боки. Намагайтеся дістати правим коліном дістати до лівого ліктя і навпаки. Зробіть вправу 10-15 разів, кожною ногою.

7. Присідання: слідкуйте за тим, щоб спина була рівною, зробіть 10-15 присідань.

8. Станьте прямо, одну ногу поставте на носок і зробіть кругові рухи стопою ноги. Зробіть 15-20 разів однією ногою і стільки ж іншою.

9. Зробіть декілька віджимань, бажано раз 15-20. Дівчата можуть

зробити віджимання з колін.

10. І на останок-дихальні вправи.Зробіть глибокий вдих,руки підніміть через сторону вгору,видих-опустили руки.3-4 рази..

8. Стрибки зі скакалкою на місці (індивідуально) 30 с

9. Вправи для правильної постави.

<https://www.youtube.com/watch?v=UGycSzy0yIY>

10.Провітрювання кімнати, приміщення в якому займаєтесь.

11.Планка 3 підходи по 1хв.

<https://youtu.be/TkGe6dEWB1I>

12.Тест на координацію, та самі ефективні вправи для розвитку координації.

<https://youtu.be/bdWFYOFVbTo>

13.Контролювати ЧСС під час фізичних навантажень.

[https://ggym.ru/view\\_post.php?id=77](https://ggym.ru/view_post.php?id=77)

14.Вправи на гнучкість для верхньої частини тулуба.

<https://youtu.be/yPJ4tE2yQQ8>

**Будьте здорові!**

24.10.2023

Урок № 27

**Модуль гімнастика.**

Опанувати комплекс №1, №2 підготовчих і спеціальних вправ для розвитку фізичних якостей акробатики.

Вивчити фізичну підготовку за модулем гімнастика. Вдосконалити спеціальну і техніку – тактичну підготовку.

Опанувати загальнорозвиваючі вправи для зміцнення фізичних якостей та функціональних можливостей і спеціальні вправи, розучування елементів народних, сучасних, класичних танців, поєднання їх з акробатичними елементами, ритмічними рухами під музичний супровід. Володіння обручем, скакалкою та м'ячем.

**Домашнє завдання.**

Для дистанційного опрацювання матеріалу з фізичної культури необхідно: згинання і розгинання рук у домашніх умовах, підтягування на перекладині.

<https://www.youtube.com/watch?v=nvhmUpTzSQI>