**311 группа**

**Тема: Гимнастика** **Задачи урока:**

1.Обучение и выполнение общеразвивающих (ОРУ) упражнений с предметами (мячами).

2.Развивать гибкость, подвижность в суставах.

3.Укреплять здоровье обучающихся.

4.Развивать логическое мышление при выполнении упражнений, внимание и собранность, навыки самооценивания.

Инвентарь: мяч, гимнастический коврик.

**Ход урока:**

Проверка ЧСС в состоянии покоя.

Разновидности ходьбы (на носках, руки на пояс; на пятках, руки за голову;  на внешней, внутренней стороне стопы, руки за голову;  с высоким подниманием бедра, руки на пояс; приставным шагом правым (левым) боком).

*Комплекс ОРУ с мячами:*

1.Из упора присев кисти рук на мяче, лежащем на полу, поочередно отставляя ноги назад, принять положение упора лежа. Толчком обеих ног вернуться  в исходное положение.

2.Из положения лежа на спине, мяч в руках, сед, доставая мячом носки ног. Потом медленно вернуться в исходное положение.

3.Из основной стойки подбросить мяч вверх и, хлопнув в ладоши перед собой, поймать его.

4.То же, но выполнить хлопок за спиной.

5.Из стойки ноги врозь наклониться вперед, мяч в руках сзади на уровне коленей, подбросить мяч вперед между коленями и поймать его.

6.Из того же исходного положения в наклоне вперед перекладывать мяч между ногами по «восьмерке».

7.То же, но с закрытыми глазами.

8.Лежа на спине, зажать мяч между ступней ног, медленно поднимать и опускать ноги.

**Методические рекомендации:**

Каждое упражнение необходимо выполнить 10-12 раз до легкой усталости. Следить за дыханием. Контроль ЧСС.

*Комплекс упражнений для развития гибкости, подвижности в суставах:*

Целью упражнений для развития гибкости является достижение полной физиологической подвижности суставов. Гибкость является условием хорошей осанки и взаимосвязана с мышечной системой. Для того чтобы сохранить гибкость позвоночника, необходимо выполнять разные движения во всех суставах и по всем направлениям.

1. Для растяжения боковых мышц затылка: И.п. – ноги на ширине плеч, левая рука на поясе. Правой рукой обхватить голову и наклонить ее вправо. Зафиксировать это положение на 10-20 сек. Повторить 8 раз для каждой руки.

2. Для рястяжения мышц плеча, боковых мышцах туловища и внешней поверхности бедра: И.п. – выпад вперед на правую ногу, левая нога отведена в сторону за правую. Левая рука – за головой, правая – в сторону. Медленно наклониться вправо. Зафиксировать наклон на 20-30 сек. Отдохнуть 20-30 сек. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.

3. Для растяжения мышц спины и ног: И.п. – ноги на ширине плеч. Поднять руки вверх и, вдохнув, потянуться. Сделав выдох, наклониться вперед и, не сгибая колени, дотронуться ладонями до пола.

4. Для растяжения мышц ног и таза: И.п. – пятка левой ноги – на спинке стула. Приседать на правой ноге, стараясь спину держать ровно и не сгибать в колене левую ногу. Повторить то же самое другой ногой.

5. Для растяжения мышц ног: И.п. – ноги поставить как можно шире, руками упереться в пол. Сделать пружинящие движения тазом (вверх-вниз).

6. Для растяжения мышц бедра и туловища: И.п. – лежа на животе. Согнуть ноги, взяться руками за щиколотки и поднять ноги, прогнувшись в пояснице. Оставаться в таком положении 15-20 сек. Вернуться в исходное положение, отдохнуть 10-15 сек. Повторить 6-8 раз.

7. Для растяжения мышц спины, ягодиц, бедра, голени, стопы: И.п. – лежа на спине, руки и ноги прямые. Поднять ноги к голове, обхватить руками стопы и удерживать такое положение 20-30 сек. Вернуться в исходное положение и отдохнуть 10-15 сек. Повторить упражнение 6-8 раз.

**Методические рекомендации:**

Упражнения эффективны лишь в том случае, когда максимальная амплитуда достигается без болевых ощущений. Если появились болевые ощущения, то следует прекратить выполнение упражнения. Также для получения эффекта необходимо умение расслабляться и правильно дышать. Дыхание должно быть ровным, глубоким и естественным. Перед выполнением комплекса упражнений на гибкость нужно хорошо разогреть мышцы.

Конроль ЧСС.

**Домашнее задание:**составить комплекс ОРУ без предметов.

Эффект от урока будет значительно выше при ведении ЗОЖ, соблюдении режима питания, соблюдения распорядка дня и правил личной гигиены.

Список литературы и ссылки на Интернет-ресурсы, содержащие информацию по теме:

Основные источники:

1. В.И. Лях Физическая культура. 10-11классы: учебник для общеобразовательной организаций: базовый уровень- М.: Просвещение, 2014.-255с.

2. Бишаева А.А. Учебник для студентов учреждений сред. проф. образования. - М,: Издательский центр «Академия», 2017г.-320с.

**olya-chernova-1973@mail.ru**