1. **Група: 2М-2**

**Предмет: Фізична культура**

**Урок № 62 Дата: 18.03.2020**

**Модуль: *Легка атлетика***

Перед початком заняття потрібно заміряти пульс(ЧСС) За 10 сек. × 6 = 80-90 уд./хв

ЗАГАЛЬНО-РОЗВИВАЮЧИ ВПРАВИ

- 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. 4 рази ⎫

-Нахили головою вперед – назад, праворуч – ліворуч В. п. – основна стійка. 1 – нахил голови вперед. 2 – нахил голови назад. 3 – нахил голови праворуч. 4 – нахил голови ліворуч. 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. 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. 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. 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. 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. 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. 4 рази

- Випади: В. п. – основна стійка руки на поясі 1-3 – випад правою (лівою) ногою вверх-вперед 4 – прийняти В. п. 4 раз

Комплекс спеціально бігових вправ: <https://www.youtube.com/watch?v=tz2TOMqE8YQ>

1. Біг з приставними кроками.(ліва права сторона)

2. Біг з високим підніманням колін – 2 по 15м.

3. Біг із закиданням п’яток на зад. 2 по 15м.

4. Біг на прямих ногах руки на пояс. 2 по 15м.

5. Оленячий біг. 2 по 15.

6. Біг з прискореннями. 3 по 15м.

7. Ходьба в присяді поєднані з бігом. 2 по 15м

8. Стрибки в поєднанні з бігом. 2 по 15 м.

9. Біг-прискорення 3 по 15 м.

10. Біг у середньому темпі. 2хв.

заміряти пульс(ЧСС) За 10 сек. × 6 =150-180 уд./хв

Удосконалити техніку виконання спеціально-бігових вправ, низького старту і стартового розбігу на короткі дистанції.

<https://www.youtube.com/watch?v=L6bi7k_3gz0>