**Група: 2М-2**

**Предмет: Фізична культура**

**Урок № 66 Дата: 20.03.2020**

**Модуль: *Легка атлетика***

**НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ БІГУ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ (рис. 1):**

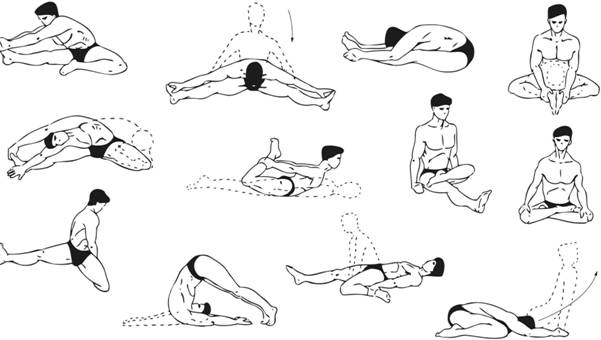
|  |  |
| --- | --- |
| Рис. 1. Техніка виконання одного бігового кроку  *Методичні рекомендації:* швидкість, яку досягнули на старті, підтримується на дистанції; біг повинен бути ритмічним і вільним, з розслабленим і невеликим нахилом тулуба вперед; при відштовхуванні нога, яка розташована позаду, повністю випрямляється; завершивши відштовхування, нога розслаблено згинається в коліні і виноситься стегно вперед; нога торкається доріжки передньою частиною стопи; протягом усієї опорної фази стопа не опускається на п’ятку; стопи ставляться по прямій лінії; непотрібно викидати стопи далеко вперед; під час бігу руки зігнуті в ліктях; руки сприяють збереженню рівноваги і підтримці або зміні темпу руху.  **Положення кистей при бігу**    Рис. 2. Положення кистей при бігу | до 10 хв. |
| - імітація роботи рук на місці; | 3 х 10 с |
| - біг у опорі на місці; | 3 х 10 с |
| - біг | 4 х 50 – 60 м |
| Заміряти пульс(ЧСС) За 10 сек. × 6 =150-180уд./хв. |  |
| *Методичні рекомендації:* опорою може служити гімнастична стінка, слідкувати за  роботою рук, ніг та положенням тулуба. |  |

**КОМПЛЕКСИ ВПРАВ НА ГНУЧКІСТЬ ТА РОЗСЛАБЛЕННЯ**

**(№ 1 - 3)**

**Комплекс № 1.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Зміст вправ** | **Дозування** |
| **1.** | В. п. – лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, стопи на підлозі, руки біля голови. Розтягування: зімкніть коліна і відхиліть їх в сторону, доки не відчуєте приємне потягування в боці. Голову повертати у протилежному напрямку. Те саме в другу  сторону. | 1 – 2 хв. |
| **2.** | В. п. – сід, ноги нарізно, спина пряма.  Розтягування: нахилитись до правої ноги, потім до лівої, потім до середини. Тягнутись необхідно вниз грудьми, а не головою, спину при нахилі намагатись на ситулити. | 8 разів |
| **3.** | В. п. – лежачи на спині, ліва нога зігнута, права лежить на ступні лівої ноги. Розтягування: підтягуємо обидві ноги до себе. Обхватуємо ліву ногу спереді за коліно  або ззаду за стегно. Те саме змінивши ноги. | 2 – 3 хв. |

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