**Група: С-11**

**Предмет: Фізична культура**

**Урок № 67 Дата: 26.03.2020**

**Модуль: *Легка атлетика***

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

*Комплекс загально розвиваючих вправ та спеціально бігових вправ у русі:*

1. Ходьба на носках (10 разів);
2. Ходьба на п’ятах (10 разів);
3. 3.Ходьба на зовнішній стороні стопи (10 разів);
4. Ходьба на внутрішній стороні стопи (10 разів);
5. Руки на поясі, нахили головою вправо - вліво – 10 разів;
6. Руки на поясі, півколо вперед головою – 10 разів;
7. Кругові оберти передпліччями вперед, назад – 10 разів;
8. Кругові оберти руками вперед – 10 разів;
9. Руки біля підборіддя кругові оберти тулубом на кожен крок – 10 разів;
10. Кругові оберти в колінних суглобах на кожний крок – 10 разів;
11. Кругові оберти стопою на кожний крок – 10 разів;
12. Повільний біг;
13. Біг з високим підніманням стегна;
14. Біг з закиданням гомілки назад;
15. Біг спиною вперед;
16. Біг «галопом» правим і лівим боком;
17. Ходьба на місці.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **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. | х 4 рази |
|  | **Нахили головою вперед – назад, праворуч – ліворуч**  В. п. – основна стійка.  1 – нахил голови вперед. 2 – нахил голови назад.   1. – нахил голови праворуч. 2. – нахил голови ліворуч. | х 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. | х 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. | х 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. | х 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. | х 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. | х 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. | х 4 рази |
|  | **Випади:**  В. п. – основна стійка руки на поясі  1-3 – випад правою (лівою) ногою вверх-вперед 4 – прийняти В. п. | х 4 рази |