**Група: С-11**

**Предмет: Фізична культура**

**Урок № 68 Дата: 26.03.2020**

**Модуль: *Легка атлетика***

1. **НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ ВИСОКОГО СТАРТУ:**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Ознайомлення спортсменів з технікою виконання команд:*****1. Техніка виконання команди «На старт» (рис. 3):*** Сильнішу ногу поставте щільно до лінію старту.
* Другу ногу поставте позаду (1,5 – 2 стопи), приблизно на ширині плечей.
* Маса тіла рівномірно розподіляється на обидві ноги.
* Тулуб випрямлений.
* Руки вільно опущені.

http://spo.1september.ru/2005/18/13-16.jpgРис. 3. Техніка виконання команди «На старт»**2. Техніка виконання команди «Увага» (Рис. 4):*** Дещо нахиліть тулуб вперед під кутом 45°.
* Масу тіла перенесіть на сильнішу ногу (ту, що стоїть попереду).

http://spo.1september.ru/2005/18/13-17.jpgРис. 4. Техніка виконання команди «Увага»**3. Техніка виконання команди «Руш» (Рис. 5):*** За сигналом (пострілам), спортсмен швидко починає рух вперед.
 | до 10 хв. |

|  |  |
| --- | --- |
| * Руки працюють синхронно з ногами.
* Через 5 – 6 кроків спортсмен приймає вертикальне положення тулуба.

http://spo.1september.ru/2005/18/13-18.jpgРис. 5. Техніка виконання команди «Руш»*Методичні рекомендації:* Не нахилятись дуже низько. Наголосити спортсменам, що необхідно слухати сигнал (постріл) стартера, а не вгадувати його. |  |
| - вибігання з високого старту за сигналом тренера (свистком) рис.6 ;Рис. 6. Вибігання з високого старту | 3 – 4 рази х 10 – 15 м |
| - пробіжки з акцентом на правильне вибігання з високого старту та правильну техніку бігу. | 2 рази х 100 м (зі швидкістю 50 % відмакс.) |
| *Методичні рекомендації:* Не нахилятись дуже низько.Заміряти пульс(ЧСС) За 10 сек. × 6 =150-180 уд./хв. |  |

 **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 другусторону. | 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 коліноабо ззаду за стегно. Те саме змінивши ноги. | 2 – 3 хв. |



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

Удосконалити техніку виконання високого старту.