**Група: С-11**

**Предмет: Фізична культура**

**Урок № 69 Дата: 30.03.2020**

**Модуль: *Легка атлетика***

1. **НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ ПЕРЕДАЧІ ЕСТАФЕТИ ПРИ БІГУ 4х100 м:**

В естафетному бігу 4 х 100 м на першому етапі спортсмени використовують низький старт. Бігун тримає естафетну паличку в правій руці, стискаючи її трьома пальцями, а великим і вказівним опирається на бігову доріжку перед лінією старту (рис. 29).



Рис. 29. Тримання естафетної палички при низькому старті

Біг зі старту і по дистанції не відрізняється від бігу на 100 та 200 м. Складність техніки естафетного бігу полягає в передачі естафети на високій швидкості в обмеженій зоні. Для передачі естафети встановлена 20 метрова зона. Вона починається за 10 м до завершення етапу і закінчується в 10 м від початку наступного етапу. Інакше кажучи, якщо перший етап становить 100 м, то зона передачі буде від 90-го до 110-го метра.

Спортсмен, який приймає естафету, має право починати розбіг за 10 м до початку зони передачі. Це дозволяє досягти більш високої швидкості у зоні передачі (рис. 30).



Рис. 30. Розташування зон передачі в естафетному бігу 4 х 100 м.

Існує два основних способи передачі палички. У першому випадку паличка передається зверху-вниз у відкриту долоню (так зазвичай передають збірні США) і знизу-вгору (збірна України та інші). При техніці

«зверху-вниз» трохи вища ймовірність втратити паличку при передачі, при техніці «знизу-вгору» при перехоплювання від етапу до етапу може «закінчиться» довжина палички і на останньому етапі виникнуть проблеми з передачею.

Найбільш поширена помилка, яка призводить до дискваліфікації команди - передача палички за межами коридору. При втраті палички спортсмен може підібрати її і продовжити дистанцію з того ж місця, де він її залишив, і не повинен за рахунок цього скорочувати дистанцію.

* + Перший бігун несе палочку в правій руці і наближається до другого бігуна по внутрішній стороні доріжки ("внутрішня передача").
	+ Другий бігун отримує палочку в ліву руку і наближається до третього бігуна з зовнішньої сторони доріжки ("зовнішня передача").
	+ Третій бігун отримує палочку праву руку і наближається до четвертого бігуна з внутрішньої сторони доріжки ("внутрішня передача").
	+ Четвертий бігун отримує палочку в ліву руку.

|  |  |
| --- | --- |
| ***1. Створити у спортсменів уяву про техніку естафетного бігу.****Пояснити особливості бігу. Показати передачу і прийом естафети.**Методичні рекомендації:* демонстрація передачі естафети проводитися на невеликій швидкості | до 5 хв. |
| ***2. Ознайомлення спортсменів з технікою передачі естафетної палочки* «знизу вгору»:*****(рис. 31):****Технічні характеристики передачі «знизу вгору»:** Рука спортсмена, який приймає палочку витягнута назад на рівні стегна.
* Спортсмен, який передає палочку піднімає її догори і вкладає в руку спортсмена, який приймає між широко розведеними великим і вказівним пальцем.
* Відстань між бігунами 1 м або більше.

*Методичні рекомендації:* Спостерігати, щоб спортсмен, який приймає естафету зайняв правильне стартове положення. Перевірте,чи правильно розташував розмітку (відмітку) спортсмен, який приймає естафету.перед.bmpРис. 31. Техніка передачі естафети «знизу-вгору» | 2 хв. |
| ***3. Навчити техніці передачі та прийому естафетної* палички «знизу вверх»:**- *Передача і прийом естафети на місці*.В. п.: спортсмени стають в колону уступом праворуч, так щоб ліве плече позаду розташованого спортсмена приходилось на одну лінію з правим плечем попереду розташованого спортсмена; права нога попереду, ліва дещо відведена назад. Естафетна паличка в лівій руці позаду розташованого спортсмена і відведена назад. За командою «Гоп!» приймаючий спортсмен відводить праву руку назад, а передаючий махом лівої руки вкладає йому в руку естафетну паличку.*Методичні рекомендації:* кількість учасників в колоні довільна: двоє, троє і т.д. Після прийому естафетної палички правою рукою необхідно її перекласти в ліву і передавати попереду стоячому | 3 – 4 хв. |
| спортсмену. Після прийому естафетної палички останнім спортсменом, група повертається кругом і продовжує вправу.- *Передача і прийом естафети під час ходьби на місці і в русі.*Заміряти пульс(ЧСС) За 10 сек. × 6 =150-180 уд./хв. | 4 – 5хв. |



**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.