1. **Група: АС-93**

**Предмет: Фізична культура**

**Урок № 57 Дата: 30.03.2020**

**Модуль: *Легка атлетика***

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

**РОЗМИНКА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **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 |

.

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.jpg  Рис. 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.jpg  Рис. 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.jpg  Рис. 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 % від  макс.) |
| *Методичні рекомендації:* Не нахилятись дуже низько. |  |

1. **Вправи ЗФП:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| - розвиток м’язів живота (В. П. – лежачи на спині); | | 3 х 7 – 10 разів | |
| - розвиток м’язів спини (В. П. – лежачи на животі, руки за головою, ноги  зафіксовані, піднімання тулуба); | | 3 х 5 – 7 разів | |
| - відтискання від підлоги (можна з колін); | | 3 х 3 – 4 рази | |
| - пружні стрибки на двох ногах на місці. | | 3 х 15 разів | |

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

Удосконалити техніку високого старту.