1. **Група: АС-93**

**Предмет: Фізична культура**

**Урок № 59 Дата: 01.04.2020**

**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 ПЕРЕДАЧІ ЕСТАФЕТИ ПРИ БІГУ 4х400 м:**

Естафетний біг 4 х 400 м на відкритому стадіоні починається зі стартових позицій бігу на 400 м, і кожна команда пробігає по своїй доріжці перший етап. Після цього бігуни також як і на 800 м дистанції переходять на загальну доріжку і приблизно після 115 метрів і переходять на загальний біг вздовж брівки стадіону. Передача з першого на другий етап відбувається вздовж лінії старту 800 м дистанції, на наступних етапах на фінішній лінії 400 м дистанції. Передача палички повинна здійснюватися в 20 метровому коридорі. На відміну від естафети 4x100 метрів передача палички не грає такої ключової ролі, однак злагоджена передача дуже важлива.

* Спортсмен, який приймає естафету дивиться на внутрішню частину доріжки і тримає ліву руку витягнутою, для прийому палочки.
* Спортсмен, який приймає естафету прискорюється, щоб досягнути швидкості спортсмена, який передає естафету.
* Спортсмен, який передає естафету тримає палочку догори правою рукою і наближається до спортсмена, який приймає естафету.
* Спортсмен, який приймає естафету бере палочку лівою рукою і перекладає її в праву руку.

|  |  |
| --- | --- |
| - виконання парами, по черзі передавайте і приймайте палочку у ходьбі і бігу у повільному темпі. | 6 – 7 передач |
| - виконання вправи в групах по чотири спортсмена, передаючи палочку з правої руки  в ліву. | 6 – 7 передач |
| *Методичні рекомендації:* спортсмен, який приймає естафету берет палочку лівою рукою і  перекладає її в праву руку. |  |

# Поглиблене вивчення техніки стрибків у довжину:

|  |  |
| --- | --- |
| - стрибки з розбігу. | до 15 хв. або  6 – 7 стриб. |

1. **Поглиблене вивчення техніки метання м’яча:**

|  |  |
| --- | --- |
| - метання з розбігу. | х 5 разів |

1. **Вправи ЗФП** (**вправи на зміцнення різних груп м’язів):**

|  |  |
| --- | --- |
| - розвиток м’язів живота (повний, 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 |
| - стрибки на двох ногах на місці. | 3 х 15 разів |

**ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Відновлюючий біг. | 200 – 300 м |
| 2. | Вправи на гнучкість та відновлення: комплекс № 1 – 3. | 2 – 3 хв. |

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

Удосконалити техніку виконання передачі естафети при бігу.