1. **Група: АС-93**

**Предмет: Фізична культура**

**Урок № 51 Дата: 18.03.2020**

**Модуль: *Легка атлетика***

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

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

**НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ БІГУ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ (рис. 1):**

|  |  |
| --- | --- |
| Рис. 1. Техніка виконання одного бігового кроку  *Методичні рекомендації:* швидкість, яку досягнули на старті, підтримується на дистанції; біг повинен бути ритмічним і вільним, з розслабленим і невеликим нахилом тулуба вперед; при відштовхуванні нога, яка розташована позаду, повністю випрямляється; завершивши відштовхування, нога розслаблено згинається в коліні і виноситься стегно вперед; нога торкається доріжки передньою частиною стопи; протягом усієї опорної фази стопа не опускається на п’ятку; стопи ставляться по прямій лінії; непотрібно викидати стопи далеко вперед; під час бігу руки зігнуті в ліктях; руки сприяють збереженню рівноваги і підтримці або зміні темпу руху.  **Положення кистей при бігу**    Рис. 2. Положення кистей при бігу | до 10 хв. |
| - імітація роботи рук на місці; | 3 х 10 с |
| - біг у опорі на місці; | 3 х 10 с |
| - біг | 4 х 50 – 60 м |
| *Методичні рекомендації:* опорою може служити гімнастична стінка, слідкувати за  роботою рук, ніг та положенням тулуба. |  |

**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 другу  сторону. | 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 коліно  або ззаду за стегно. Те саме змінивши ноги. | 2 – 3 хв. |

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

Удосконалити техніку бігу на короткі дистанції