1. **Група: Е-81**

**Предмет: Фізична культура**

**Урок № 54 Дата: 23.03.2020**

**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 рукдістати до стоп та підлоги. | 8 разів |
|  | **Нахили тулуба вперед-вниз:**В. п. – основна стійка1 – 3 – нахил тулуба вперед-вниз 4 – В. п.***Методичні рекомендації:*** ноги в колінах не згинати, кінчиками пальців рукдістати 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 поясі1-3 – випад правою (лівою) ногою вверх-вперед 4 – прийняти В. п. | х 4 рази |

1. **НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ МЕТАННЯ М’ЯЧА:**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Ознайомлення спортсменів з технікою метання м’яча:***Техніка метання м’яча складається з наступних фаз (Рис. 8):* Тримання м’яча;
* Замах;
* Розбіг;
* Кидок.

Рис. 8. Техніка метань м’яча**Технічні характеристики:*** Кидок м’яча відбувається ривковим рухом («хльостом») із-за голови.
* Розбіг виконується на доріжці шириною по можливості 4 м. При розбігу не можна допускати обертання тулуба.
* Перехід до виконання кидка відбувається за рахунок передостаннього схресного кроку, коли права нога виноситься вперед.
* Ноги сприяють кидку, випрямляючись одна за другою (спочатку права, потім ліва). Рух тулуба вперед після кидка «гаситься» наступним кроком.

**Технічні характеристики ТРИМАННЯ МЯЧА:*** Вказівний і середній пальці розміщені позаду м’яча, а великий і без іменний підтримують його збоку.
* Рука не напружена.

*Помилки при хваті:*М’яч лежить в долоні, всі пальці охоплюють його. М’яч утримують лише великий і вказівний пальці.В обох випадках ускладнюється своєчасний випуск м’яча.**Технічні характеристики виконання ЗАМАХУ:*** В кінці розбігу розігнути руку і виконати замах назад;
* Одночасно повертати тулуб направо;
* Далі виконується «схресний крок», тобто виконується крок правою ногою носком назовні, с поворотом тазу в ту же сторону;
* Цей крок виконується значно швидше інших, для того, щоб обігнати тулуб.

**Технічні характеристики виконання КИДКУ:*** Кидок починається одразу, як маса тіла буде перенесена на праву ногу.
* При виконанні кидка права нога випрямляється, праве плече швидко виводиться вперед, лікоть руки, яка виконує кидок повертається догори і дещо зігнута ліва нога ставиться попереду тулуба, здійснюється упор.
* Спортсмен опиняється у положенні натягнутого лука.
* З положення натягнутого лука спортсмен робить рукою «хльост» вперед.
* Маса тіла переміщається на ліву ногу, яка тепер також випрямляється.
* Права нога довго на відривається від доріжки. Після виконання кидка за допомогою правої ноги ви «гасите» рух тіла вперед.

*Методичні рекомендації:* Даний вид програми надає значні можливості для участі спортсменів з низьким рівнем здібностей. Учасники можуть використовувати будь-яку техніку метання, томупереважна більшість спортсменів виконує метання м’яча без виконання фази «розбігу». | до 15 хв. |
| - імітація метання м’яча без м’яча | 2 – 3 хв. |

|  |  |
| --- | --- |
| - імітація метання м’яча з м’ячем без випускання | 2 – 3 хв. |
| - метання з місця (рис. 9) (Гра **«Влуч в ціль»**)Спортсмени використовують в якості мішені велосипедну шину, закріпіть в верхньому куті футбольних воріт, або м’яч, звисаючий з планки.Рис. 9. Варіанти гри «Попади в ціль» | до 10 хв. |
| *Методичні рекомендації*: вносити корекцію під час виконання з метою покращення технікивиконання. |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Можливі помилки | Шляхи виправлення |
| При хваті м’яча його тримають або дуже міцно абодуже слабо. | Добре вивчити техніку хвату м’яча. |
| Таз та права нога дуже вивернуті праворуч. | Акцентуйте увагу на виніс носка стопи вперед.Намагайтесь виконати «скручування» в поясі. |
| Рука, яка виконує кидок не повністю випрямлена. | Акцентуйте увагу на виведенні руки назад. Більшевиконуйте кидків з місця. |
| При виконанні кидка, рука, яка виконує кидок дуже відводиться в сторону від тулуба. | Виконуйте вправи для плечей на розтягування і нарухливість; метання в ціль виконувати кидком із-за голови. |
| При виконанні кидка, голова і верхня частина тулубавідхиляється ліворуч. | Виконуйте далекі кидки через високі перепони. Прицьому слідкуйте за траєкторією польоту. |
| Ліва нога «стопорить», в результаті чого спортсмензгинається вперед. | Виконуйте більше кидків, при цьому ліву ногу ставтена доріжку (грунт) зверху, а потім випрямляйтесь. |
| Права нога виставлена вперед, тому неможливенормальне перенесення зусилля. | Вправи виконуйте повільно і правильно виконуйтевідлік. |

1. **Біг (розвиток швидкісної витривалості):**

|  |  |
| --- | --- |
| - з високого старту | 4 х 120 м |

1. **Поглиблене вивчення техніки стрибка у довжину з місця:**

|  |  |
| --- | --- |
| - стрибки у довжину з місця (в яму) | 6 – 7 стриб. |

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, ногизафіксовані, піднімання тулуба); | 3 х 5 – 7 разів |
| - присідання; | 6 – 7 разів |
| - стрибки на двох ногах на місці. | 3 х 15 разів |

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

Удосконалити техніку метання м`яча.

**Урок № 55 Дата: 23.03.2020**

**Модуль: *Легка атлетика***

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

1. **НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ СТРИБКА У ДОВЖИНУ:**

Стрибок в довжину поділяється на чотири фази: РОЗБІГ, ВІДШТОВХУВАННЯ, ПОЛІТ і ПРИЗЕМЛЕННЯ (Рис. 10).

* У фазі розбігу стрибун прискорюється до максимально контрольованої швидкості.
* У фазі відштовхування стрибун набирає вертикальну швидкість і намагається мінімізувати втрати горизонтальної швидкості.
* У фазі польоту стрибун готується до приземлення.
* Стрибуни використовують найпростіший для засвоєння варіант техніки – «Зігнувши ноги», більш фізично підготовлені спортсменів з вадами інтелекту можуть використовувати наступні варіанти техніки стрибка у довжину з розбігу: «Прогнувшись» і «Ножиці».
* У фазі приземлення стрибун намагається збільшити потенційно можливу дальність стрибка і зменшити втрати при приземленні.



Рис. 10. Стрибок у довжину

|  |  |
| --- | --- |
| **Технічні характеристики ФАЗИ РОЗБІГУ (Рис. 11):*** Довжина розбігу коливається від 10 бігових кроків (для початківців) до 20.
* Техніка бігу схожа на техніку спринтера.
* Контрольована швидкість збільшується до бруска для відштовхування.

Рис. 11. Фаза розбігу*Методичні рекомендації:* Спостерігати за прискоренням і бігом з оптимальною швидкістю. Спостерігати за ритмом рухів в цілому. Наголошувати на тому, щоб швидкість не знижувалась. | до 20 хв. |

|  |  |
| --- | --- |
| Визначити оптимальну кількість бігових кроків.**Технічні характеристики ФАЗИ ВІДШТОВХУВАННЯ (Рис. 12):*** Постановка ноги відбувається активно і швидко, рухом «вниз і назад». (1)
* Час відштовхування мінімальний, зі швидкою роботою поштовхової ноги.
* стегно махової ноги піднімається до горизонталі. (2)
* Гомілковостопний, колінний і кульшовий суглоби повність випрямлені.

Рис. 12. Фаза відштовхування*Методичні рекомендації:* Спостерігати за виконанням стрибка з переді і з боку. Наголошувати, що погляд спрямований вперед. Спостерігати, щоби швидкість і випрямленнягомілковостопного, колінного і кульшового суглобів були пов’язані між собою. Спостерігати за положенням махової ноги.**ФАЗА ПОЛЬОТУ****Технічні характеристики фази польоту способом «Зігнувши ноги» (Рис. 13):*** Махова нога залишається в том же положенні, що і при відштовхуванні.
* Тулуб продовжує залишатись випрямленим, спрямованим вверх.
* Поштовхова нога залишається позаду більшу частину польоту.
* Поштовхова нога згинається і просувається вперед-вверх ближче до завершення польоту.
* Обидві ноги випрямляються вперед для приземлення.

зігнувши ногиРис. 13. Стрибок способом «Зігнувши ноги»*Методичні рекомендації:* Допомогти початківцям використовувати підходящу техніку. Спостерігати за рухом рук і положенням тулуба. Впевнитись, що любі зміни/покращення техніки допомагають спортсмену. Спостерігати за положенням махової ноги.**Технічні характеристики ФАЗИ ПРИЗЕМЛЕНИЯ (Рис. 14):*** Ноги майже повністю випрямленні.
* Тулуб нахилено вперед.
* Руки відведені назад.
* Стегна просуваються вперед по направленню до місця контакту стоп з піском.

Рис. 14. Фаза приземлення*Методичні рекомендації:* Дотримуватись техніки безпеки у ямі з піском. Спостерігати за положенням ніг перед приземленням і рухами під час приземлення. Перевірте, що пісок і місцевідштовхування знаходяться на одному рівні. Випрямляти ноги вперед одночасно з нахилом вперед тулуба. Не підсідати і не відхилятись назад при відштовхуванні. |  |
| **Підвідні вправи та імітаційні вправи:*** В ходьбі швидким кроком ставити поштовхову ногу так, як вона ставиться на планку для відштовхування.
* В ходьбі на кожен 3 – 5 крок виконується відштовхування.
* Підстрибнути і підняти догори майже випрямлені ноги.
* Підстрибнути і підняти догори майже випрямлені ноги з просуванням.
 | 1 – 2 хв.1 – 2 хв.3 – 5 разів3 – 5 разів |

|  |  |
| --- | --- |
|  | 3 – 5 разів |
| - Виконання стрибків з 5 – 7 бігових кроків. | 2 -3 стриб. |
| *Методичні рекомендації:* Підвищення частоти кроків в кінці розбігу. Активна постановка на опору стопу при відштовхуванні. Потужний рух маховою ногою при відштовхуванні. Повневипрямлення гомілковостопного, колінного і кульшового суглобів при відштовхуванні. |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Можливі помилки | Шляхи виправлення |
| Голова закинута назад, спина прогнута. | Голову тримайте прямо, погляд спрямований застрибкову яму. |
| Тулуб дуже сильно нахилено вперед, поштовхова нога«стопорить» рух. | Перед відштовхуванням тулуб повинен бути увертикальному положенні. Поштовхова нога дуже швидко торкається бруска. |
| Верхня частина тулуба дуже нахилена вперед, черезце не виходить зробити крок маховою ногою. | Перед відштовхуванням необхідно дещо випрямитетулуб. |
| Перед приземленням ноги не достатньо підняті. | При відштовхуванні більше випрямляйтесь.Необхідно виконувати вправи для м’язів живота. |
| В польоті тіло відхиляється в сторону – необхідноробити вирівнюючи рухи. | Відштовхування виконуйте по прямій лінії. |
| В польоті ноги надмірно зігнуті. | При відштовхуванні випрямляєтесь і зберігайте такеположення в польоті. |
| Ноги приземляються не на однаковому рівні. | В польоті піднімайте ноги на однакову висоту. |
| При приземленні коліна занадто напружені. | Коли ноги торкаються піску, коліна і стегна повиннім’яко пружинити. |
| При приземленні стрибун опирається руками назад. | Щоб не впасти назад, необхідно стегна виноситидальше вперед. |
| При приземленні стрибун дещо рано опустив ногичерез це «вилітає» зі стрибкової ями вперед. | Більше випрямлять вже при відштовхуванні.Необхідно виконувати вправи для м’язів живота. |

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

Удосконалити техніку стрибка у довжину.