1. **Група: АС-84**

**Предмет: Фізична культура**

**Урок № 53 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 |

1. **НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ СТРИБКА У ДОВЖИНУ З МІСЦЯ:**

|  |  |
| --- | --- |
| - стрибки у довжину в яму з місця (рис. 7).  *Вихідне положення:* стійка ноги нарізно на ширині плечей. Перед початком стрибка піднімаємо руки в гору, підводимось на носки, а потім опускаємось на напівзігнуті ноги, відводимо руки назад і нахиляємо тулуб вперед. Під час виконання стрибка відштовхуємось двома ногами і робимо водночас змах руками вперед-вгору. У польоті згинаємо ноги в колінах і виносимо їх вперед, а під час приземлення присідаємо і виносимо руки.  с места.bmp  Рис. 7. Стрибок у довжину з місця  *Методичні рекомендації:* Спортсмени повинні виконувати стрибки з визначеної лінії відштовхування, стоячи обома ногами на землі за даною лінією. Перед стрибком носки ніг спортсмена повинні знаходитися за лінією відштовхування. Спортсмен повинен стрибати, відштовхуючись обома ногами. Спортсмен може нахилятися вперед або назад, відриваючи від землі носки або п'яти, проте жодна з ніг не може бути повністю відірвана від землі. Для спортсменів, які не можуть зрозуміти куди саме необхідно стрибати, тренер може  використовувати орієнтири. | 3 – 4 стрибка |

**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 стрибка у довжину з місця.

**Урок № 54 Дата: 18.03.2020**

**Модуль: *Легка атлетика***

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

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. |  | | |

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

Удосконалити техніку виконання високого старту.