**Група: О-3**

**Предмет: Фізична культура**

**Урок № 89 Дата: 07.04.2020**

**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 БІГУ ПО ВІРАЖУ:**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Ознайомлення спортсменів з технікою бігу по віражу:***  Техніка бігу по віражу відрізняється від бігу по прямій дистанції наступними особливостями:   * при бігу по віражу для подолання дії відцентрової сили необхідно нахилити тулуб вліво, стопи ставити з невеликим поворотом вліво; * права рука рухається більше всередину, ліва - назовні; * вихід з повороту на пряму супроводжується плавним зменшенням нахилу. |  |
| - Імітація руху рук на місці (активну, більш широкий рух правою усередину); |  |
| - Біг змійкою, біг по колу радіусом | 10 -20 м |
| - Біг з прискоренням по віражу з прискоренням на відрізках. Повторити прискорення з  різною швидкістю при вході і виході з віражу; | 60 - 70 м |
| - Біг з прискоренням по віражу по великій і малій дузі (1й та 8й доріжці). | 2 рази |
| *Методичні рекомендації:* Звернути увагу на необхідність бігти вільно і розслаблено, стежити за  своєчасним нахилом тулуба до центру повороту, більш широкою і вільною роботою правої руки. |  |

1. **Поглиблене вивчення техніки штовхання ядра:**

|  |  |
| --- | --- |
| Навчити фінальному зусиллю: |  |
| **Імітаційні вправи**: (дивись 7 тренування)  - У положенні перед фінальним зусиллям, в руці ганталя. Імітувати фінальне зусилля. | 3 – 4 хв. |
| **Підвідні вправи** (дивись 8 тренування)  - У положенні перед фінальним зусиллям, в руках вантаж вагою 5, 10, 15 кг … Випрямляти тулуб, повертаючись ліворуч. | до 15 хв. |
| **Методичні рекомендації:** можливий ранній, а іноді і повний переніс маси тіла на ліву ногу при  повороті голови ліворуч з наступним нахилом тулуба вперед-ліворуч. |  |

1. **Біг (розвиток швидкісних якостей):**

|  |  |
| --- | --- |
| - біг з високого старту | 4 х 50 м (зі швидкістю  90% від макс.) |

1. **Вправи ЗФП:**

|  |  |
| --- | --- |
| - 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 |
| - пружні стрибки на двох ногах на місці. | 3 х 15 разів |
| - піднімання та опускання на носках стоячи на місці. | 2 х 20 разів |

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

***Удосконалити техніку бігу по віражу****.*