**Група: МШ-23**

**Предмет: Фізична культура**

**Урок № 62 Дата: 10.04.2020**

**Модуль: *Легка атлетика***

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

Комплекс загально розвиваючих вправ та спеціально бігових вправ у русі:

* Ходьба на носках (10 разів);
* Ходьба на п’ятах (10 разів);
* 3.Ходьба на зовнішній стороні стопи (10 разів);
* Ходьба на внутрішній стороні стопи (10 разів);
* Руки на поясі, нахили головою вправо - вліво – 10 разів;
* Руки на поясі, півколо вперед головою – 10 разів;
* Кругові оберти передпліччями вперед, назад – 10 разів;
* Кругові оберти руками вперед – 10 разів;
* Руки біля підборіддя кругові оберти тулубом на кожен крок – 10 разів;
* Кругові оберти в колінних суглобах на кожний крок – 10 разів;
* Кругові оберти стопою на кожний крок – 10 разів;
* Повільний біг;
* Біг з високим підніманням стегна;
* Біг з закиданням гомілки назад;
* Біг спиною вперед;
* Біг «галопом» правим і лівим боком;
* Прискорення 3х15 метрів
* Ходьба на місці.



1. **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 намісці; | 3 х 10 с |
| - біг у опорі намісці; | 3 х 10 с |
| - біг | 4 х 50 – 60 м |
| *Методичні рекомендації:* опорою може служити гімнастична стінка, слідкувати зароботою рук, ніг та положенням тулуба. |  |

1. **ВправиЗФП:**

|  |  |
| --- | --- |
| - розвиток м’язів живота (В. П. – лежачи наспині); | 3 х 7 – 10 разів |
| - розвитокм’язівспини(В.П.–лежачинаживоті,рукизаголовою,ногизафіксовані, піднімання тулуба); | 3 х 5 – 7 разів |
| - відтискання від підлоги (можна зколін); | 3 х 3 – 4 рази |
| - пружні стрибки на двох ногах намісці. | 3 х 15 разів |

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