**Група: М-2**

**Предмет: Фізична культура**

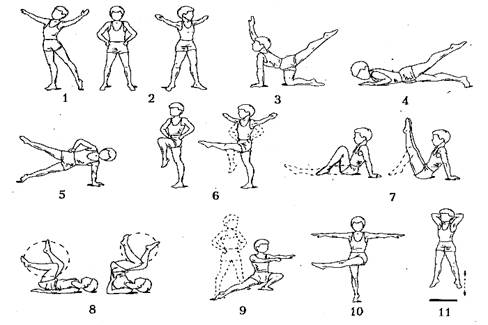
**Урок № 86 Дата: 13.04.2020**

**Модуль: *Легка атлетика***

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

Комплекс загально – розвиваючих вправ на місці

<https://youtu.be/_7Oe5d2zStU>



В. П. – це вихідне положення

1. В. п.- основна стійка. 1 - крок лівою (правою) ногою в сторону, ру­ки в сторони, прогнутися (вдих); 2 - в. п. «видих». Те саме іншою ногою. Повторити 4-6 разів.

2. В. п. стійка, ноги нарізно, руки на пояс, 1 - поворот тулуба ліворуч, руки в сторони; 2 - в. п.; 3 - нахил уперед, руками торкнути­ся підлоги (ноги не згинати); 4 - в. п. Те саме в інший бік. Дихати довільно. Повторити 3-4 рази в кожний бік.

3. В. п.- упор, стоячи на колінах. 1 - ліву (праву) руку вгору, праву (ліву) ногу назад, прогнутись (вдих); 2 - в. п. (видих). Те саме ін­шою ногою. Повторити 5-7 разів кожною ногою.

4. В. п.- упор лежачи. 1 - зігнути ногу, підняти назад (видих); 2 - в. п. (вдих). Те саме іншою ногою. Повторити 4-6 разів.

5. В. п. - упор, лежачи боком, упор у підлогу лівою рукою (праву на пояс).

1 - віднести вбік праву ногу; 2 - в. п. Те саме іншою ногою. Дихати довільно.

Повторити 3-5 разів кожною ногою.

6. В.п. - основна стійка. 1 - руки за пояс, ліву ногу зігнути вперед (видих); 2 - опустити ногу, руки в сторони (вдих); 3 - зігнути ногу вперед, руки на пояс (видих); 4 - в. п. (вдих). Те саме іншою ногою. Повторити 5-6 разів кожною ногою.

7. В. п. - упор позаду, сидячи. 1 - зігнути ноги, підтягнувши коліна до грудей; 2 - випростати коліна вгору; 3 - зігнути ноги; 4 - в. п, Дихати довільно. Повторити 8-10 разів.

8. В. п.- лежачи на спині, руки вздовж тулуба. 1 - зігнути ноги, під­тягнувши коліна до грудей; 2-3 - рухи велосипедистів; 4 - в. п. Дихати довільно. .Повторити 6-8 разів. Вправу можна виконувати в стійці на лопатках.

9. В. п.- стійка, ноги нарізно, руки на пояс. 1 - присісти на лівій нозі, праву випростати в сторону на носок, руки вперед (видих); 2 - в. п. Те саме в інший бік. Повторити 5-7 разів у кожний бік.

10. В. п.- стійка, ноги нарізно, руки в сторони. 1 - мах лівою ногою праворуч, руки ліворуч; 2 - в. п. Те саме іншою ногою. Дихати довільно. Повторити 4-6 разів кожною ногою.

11. В. п.- основна стійка, руки за голову. 1-2 - підскоки на лівій нозі; 3-4 - підскоки на правій. Дихати довільно. Повторити 5-8 разів на кожній нозі.

1. **НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ ПЕРЕДАЧІ ЕСТАФЕТИ ПРИ БІГУ 4х400 м:**

Естафетний біг 4 х 400 м на відкритому стадіоні починається зі стартових позицій бігу на 400 м, і кожна команда пробігає по своїй доріжці перший етап. Після цього бігуни також як і на 800 м дистанції переходять на загальну доріжку і приблизно після 115 метрів і переходять на загальний біг вздовж брівки стадіону. Передача з першого на другий етап відбувається вздовж лінії старту 800 м дистанції, на наступних етапах на фінішній лінії 400 м дистанції. Передача палички повинна здійснюватися в 20 метровому коридорі. На відміну від естафети 4x100 метрів передача палички не грає такої ключової ролі, однак злагоджена передача дуже важлива.

* Спортсмен, який приймає естафету дивиться на внутрішню частину доріжки і тримає ліву руку витягнутою, для прийому палочки.
* Спортсмен, який приймає естафету прискорюється, щоб досягнути швидкості спортсмена, який передає естафету.
* Спортсмен, який передає естафету тримає палочку догори правою рукою і наближається до спортсмена, який приймає естафету.
* Спортсмен, який приймає естафету бере палочку лівою рукою і перекладає її в праву руку.

|  |  |
| --- | --- |
| - виконання парами, по черзі передавайте і приймайте палочку у ходьбі і бігу у повільному темпі. | 6 – 7 передач |
| - виконання вправи в групах по чотири спортсмена, передаючи палочку з правої руки  в ліву. | 6 – 7 передач |
| *Методичні рекомендації:* спортсмен, який приймає естафету берет палочку лівою рукою і  перекладає її в праву руку. |  |

# Поглиблене вивчення техніки стрибків у довжину:

|  |  |
| --- | --- |
| - стрибки з розбігу. | до 15 хв. або  6 – 7 стриб. |

1. **Поглиблене вивчення техніки метання м’яча:**

|  |  |
| --- | --- |
| - метання з розбігу. | х 5 разів |

1. **Вправи ЗФП** (**вправи на зміцнення різних груп м’язів):**

|  |  |
| --- | --- |
| - 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 |
| - стрибки на двох ногах на місці. | 3 х 15 разів |

**ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Відновлюючий біг. | 200 – 300 м |
| 2. | Вправи на гнучкість та відновлення: комплекс № 1 – 3. | 2 – 3 хв. |

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

Удосконалити техніку виконання передачі естафети при бігу.