**Група: М-2**

**Предмет: Фізична культура**

**Урок № 91 Дата: 17.04.2020**

**Модуль: *Легка атлетика***

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.

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

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 зрізною 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 засвоєчасним 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 приповороті голови ліворуч з наступним нахилом тулуба вперед-ліворуч. |  |

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

|  |  |
| --- | --- |
| - біг з високого старту | 4 х 50 м (зі швидкістю90% 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, ногизафіксовані, 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.