**Група: М-2**

**Предмет: Фізична культура**

**Урок № 96 Дата: 28.04.2020**

**Модуль: *Легка атлетика***

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

Техніка штовхання ядра зі "стрибка" ділиться на наступні фази (рис. 20):

* + - підготовка
    - стрибок
    - випуск ядра
    - зупинка

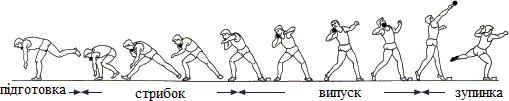
Штовхання ядра здійснюється від плеча однією рукою. Для здійснення поштовху учасник змагань займає позицію в центрі круга: ядро повинне торкатися або бути розташовано дуже близько до шиї або підборіддя, а рука не повинна опускатися нижче даної позиції до завершення кидка. Ядро не може знаходитися за лінією плечей. Тому в методиці навчання техніці штовхання ядра, ми не акцентуємо увагу на фазі «стрибок»

Рис. 20. Фази техніки штовхання ядра зі "стрибка"

|  |  |
| --- | --- |
| ***Ознайомлення спортсменів з технікою штовхання ядра (пояснення та показ)***  **Технічні характеристики ФАЗИ ПІДГОТОВКИ (Хват)** (Рис. 21):   * Ядро лежить на пальцях і на долоні біля основи пальців. * Пальці паралельні і трохи розведені. * Ядро притиснута до шиї спереду, великий палець на ключиці. * Лікоть знаходиться під кутом 45° до тулуба.   2.bmp  Рис. 21. Хват  **Технічні характеристики положення стоп (Рис. 22):**   * Фаза випуску починається, коли обидві ноги розташовані на землі.   Безымянный.bmp  Рис. 22. Положення стоп  *Методичні рекомендації:* Швидко проносити правую ногу вперед тулуба. Утримувати плечі розвернутими назад.  **ФАЗА ВИПУСКУ**  **Технічні характеристики Частина 1: Початкове положення (Рис. 23):**   * Маса тіла переноситься на подушечки правої стопи, праве коліно зігнуте. * П'ята правої стопи і пальці лівої стопи розташовуються в лінію ("п'ята-носки"). * Стегна і плечі розвернуті. | 2 – 3 хв. |

|  |  |
| --- | --- |
| * Голова і ліва рука відхилені назад. * Правий лікоть знаходиться під кутом 90° до тулуба.   част 1.bmp  Рис. 23. Фаза випуску (початкове положення)  *Методичні рекомендацій:* Намагатись у цій фазі випрямлення лінії "стопа-коліно-стегно". Координувати правильну послідовність виконання руху.  **Технічні характеристики Частина 2: Основне прискорення (Рис. 24):**   * Права нога здійснює різкий "закручений" рух до тих пір, поки праве стегно не "дивитиметься" на передню частину кола. * Ліва нога майже витягнута і гальмує, піднімаючи тулуб і впливаючи на кут випуску снаряда. * Рух, що скручує тулуб, блокується лівою рукою і плечем. * Правий лікоть обертається і піднімається у напрямі штовхання. * Маса тіла переноситься з правої ноги на ліву.   част2.bmp  Рис. 24. Фаза випуску (основне прискорення)  *Методичні рекомендації:* Спостерігати за положенням стоп, кінцівок і тулуба в цій фазі. Спостерігати за кутом випуску ядра.  **Технічні характеристики Частина 3: Фінальний рух руки (Рис. 25):**   * "Хльост" правої руки штовхальника починається після повного розгинання ніг і тулуба. * Ліва рука зігнута і зафіксована близько до тулуба. * Триває прискорення за рахунок попереднього натягнення зап'ястка (великі пальці обернені вниз, пальці обертаються після випуску снаряда). * Стопи знаходяться у контакті із землею під час випуску снаряда.   част 3.bmp  Рис. 25. Фаза випуску (фінальний рух руки)  **Технічні характеристики ФАЗА ЗУПИНКИ (Рис. 26):**   * Ноги швидко міняють положення після випуску снаряда. * Права нога зігнута. * Верхня частина тулуба нахилена. * Ліва нога робить мах назад.   фаза зупинки.bmp  Рис. 26. Фаза зупинки  *Методичні рекомендації:* Спостерігати за виконанням руху збоку і ззаду. Розвивати навичку фіксації положення тіла після випуску снаряда. Навчити спортсмена правильно розташовувати  стопи, уникаючи заступа. |  |
| **Навчити спортсменів тримати та виштовхувати кулю:**  - Показ, пояснення та перевірка тримання ядра на руці і біля шиї; | 2 – 3 хв. |
| **Імітація виштовхування ядра:**  - В. п. – положення тулуба у момент перед виштовхуванням ядра. Зворотнім рухом | 5 -6 хв. |

|  |  |
| --- | --- |
| прийняти положення для штовхання ядра – зігнути праву руку, повернути плечовий пояс праворуч и дещо зігнути ноги, переносячи масу тіла на праву ногу (Рис. 27).  а.bmp  Рис. 27. Імітаційна вправа виштовхування ядра  - Стоячи на зігнутих ногах, права рука, ліва піднята догори. Ліву ногу відвести далеко назад і поставити на землю підтягнути до неї праву гомілку. Праву ногу при відштовхуванні повністю не випрямляти, а при підтягуванні згинати максимально (рис. 28).  б.bmp  Рис. 28. Імітаційна вправа виштовхування ядра |  |
| - Легке підкидання ядра однією рукою догори; | 2 – 3 хв. |
| *Методичні рекомендації:* рука перед підкиданням має бути дещо зігнута, звертати увагу на  збереження стійкості ядра на пальцях, утримання передпліччя у напрямку вильоту ядра. |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Можливі помилки | Шляхи виправлення |
| Ядро і лікоть відведені дуже далеко вправо. | Прижимайте кулю до ключичної впадини і до шиї. |
| Ядро розташована на долоні і не торкається до плеча та шиї. | Зверніть увагу на правильне тримання ядра перед  поштовхом. |
| Верхня частина тулуба при ковзанні передчасно  розвертається в сторону поштовху – приймає відкрите положення. | При ковзанні дивіться в сторону кола, протилежного сегменту. |
| Ліва нога впирається дуже пізно – маса тіла вже на  лівій нозі. | Швидко і активно спирайтесь лівою ногою в землю. |
| Поштовх виконується тільки рухом тулуба; ноги по  суті не працюють. | Спочатку необхідно випрямите тіло і лише потім  виконуйте повороти. |
| Поштовх виконується зі сторони із-за голови, оскільки  права сторона тулуба повернута вперед у недостатній мірі. | Всю передню частину тіла, особливо груди, розверніть у сторону виконання штовхання. |
| Стегно згинається, і ядро летить по прямій траєкторії. | При штовханні відштовхуйтесь. Не змінюючи  положення стопи. |
| Лікоть знаходиться не позаду, а під ядром. | Виводьте лікоть назовні, кінчики пальців при цьому  повинні бути обернуті досередини. |

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

Удосконалити техніку штовхання яра.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Ознайомлення спортсменів з технікою метання м’яча:***  Техніка метання м’яча складається з наступних фаз (Рис. 8):   * Тримання м’яча; * Замах; * Розбіг; * Кидок.     Рис. 8. Техніка метань м’яча  **Технічні характеристики:**   * Кидок м’яча відбувається ривковим рухом («хльостом») із-за голови. * Розбіг виконується на доріжці шириною по можливості 4 м. При розбігу не можна допускати обертання тулуба. * Перехід до виконання кидка відбувається за рахунок передостаннього схресного кроку, коли права нога виноситься вперед. * Ноги сприяють кидку, випрямляючись одна за другою (спочатку права, потім ліва). Рух тулуба вперед після кидка «гаситься» наступним кроком.   **Технічні характеристики ТРИМАННЯ МЯЧА:**   * Вказівний і середній пальці розміщені позаду м’яча, а великий і без іменний підтримують його збоку. * Рука не напружена.   *Помилки при хваті:*  М’яч лежить в долоні, всі пальці охоплюють його. М’яч утримують лише великий і вказівний пальці.  В обох випадках ускладнюється своєчасний випуск м’яча.  **Технічні характеристики виконання ЗАМАХУ:**   * В кінці розбігу розігнути руку і виконати замах назад; * Одночасно повертати тулуб направо; * Далі виконується «схресний крок», тобто виконується крок правою ногою носком назовні, с поворотом тазу в ту же сторону; * Цей крок виконується значно швидше інших, для того, щоб обігнати тулуб.   **Технічні характеристики виконання КИДКУ:**   * Кидок починається одразу, як маса тіла буде перенесена на праву ногу. * При виконанні кидка права нога випрямляється, праве плече швидко виводиться вперед, лікоть руки, яка виконує кидок повертається догори і дещо зігнута ліва нога ставиться попереду тулуба, здійснюється упор. * Спортсмен опиняється у положенні натягнутого лука. * З положення натягнутого лука спортсмен робить рукою «хльост» вперед. * Маса тіла переміщається на ліву ногу, яка тепер також випрямляється. * Права нога довго на відривається від доріжки. Після виконання кидка за допомогою правої ноги ви «гасите» рух тіла вперед.   *Методичні рекомендації:* Даний вид програми надає значні можливості для участі спортсменів з низьким рівнем здібностей. Учасники можуть використовувати будь-яку техніку метання, тому  переважна більшість спортсменів виконує метання м’яча без виконання фази «розбігу». | до 15 хв. |
| - імітація метання м’яча без м’яча | 2 – 3 хв. |

|  |  |
| --- | --- |
| - імітація метання м’яча з м’ячем без випускання | 2 – 3 хв. |
| - метання з місця (рис. 9) (Гра **«Влуч в ціль»**)  Спортсмени використовують в якості мішені велосипедну шину, закріпіть в верхньому куті футбольних воріт, або м’яч, звисаючий з планки.    Рис. 9. Варіанти гри «Попади в ціль» | до 10 хв. |
| *Методичні рекомендації*: вносити корекцію під час виконання з метою покращення техніки  виконання. |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Можливі помилки | Шляхи виправлення |
| При хваті м’яча його тримають або дуже міцно або  дуже слабо. | Добре вивчити техніку хвату м’яча. |
| Таз та права нога дуже вивернуті праворуч. | Акцентуйте увагу на виніс носка стопи вперед.  Намагайтесь виконати «скручування» в поясі. |
| Рука, яка виконує кидок не повністю випрямлена. | Акцентуйте увагу на виведенні руки назад. Більше  виконуйте кидків з місця. |
| При виконанні кидка, рука, яка виконує кидок дуже відводиться в сторону від тулуба. | Виконуйте вправи для плечей на розтягування і на  рухливість; метання в ціль виконувати кидком із-за голови. |
| При виконанні кидка, голова і верхня частина тулуба  відхиляється ліворуч. | Виконуйте далекі кидки через високі перепони. При  цьому слідкуйте за траєкторією польоту. |
| Ліва нога «стопорить», в результаті чого спортсмен  згинається вперед. | Виконуйте більше кидків, при цьому ліву ногу ставте  на доріжку (грунт) зверху, а потім випрямляйтесь. |
| Права нога виставлена вперед, тому неможливе  нормальне перенесення зусилля. | Вправи виконуйте повільно і правильно виконуйте  відлік. |

1. **Біг (розвиток швидкісної витривалості):**

|  |  |
| --- | --- |
| - з високого старту | 4 х 120 м |

1. **Поглиблене вивчення техніки стрибка у довжину з місця:**

|  |  |
| --- | --- |
| - стрибки у довжину з місця (в яму) | 6 – 7 стриб. |

1. **Вправи ЗФП :**

|  |  |
| --- | --- |
| - розвиток м’язів живота (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 |
| - присідання; | 6 – 7 разів |
| - стрибки на двох ногах на місці. | 3 х 15 разів |

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

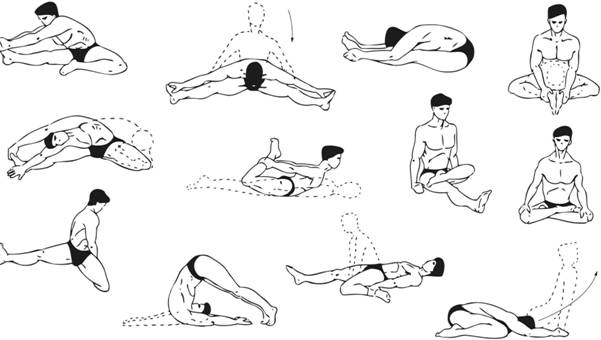
Удосконалити техніку метання м`яча.

**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.