**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 рукдістати до стоп та підлоги. | 8 разів |
|  | **Нахили тулуба вперед-вниз:**В. п. – основна стійка1 – 3 – нахил тулуба вперед-вниз 4 – В. п.***Методичні рекомендації:*** ноги в колінах не згинати, кінчиками пальців рукдістати 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 поясі1-3 – 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.bmpРис. 21. Хват**Технічні характеристики положення стоп (Рис. 22):*** Фаза випуску починається, коли обидві ноги розташовані на землі.

Безымянный.bmpРис. 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.bmpРис. 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.bmpРис. 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.bmpРис. 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.bmpРис. 26. Фаза зупинки*Методичні рекомендації:* Спостерігати за виконанням руху збоку і ззаду. Розвивати навичку фіксації положення тіла після випуску снаряда. Навчити спортсмена правильно розташовуватистопи, 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.bmpРис. 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.bmpРис. 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 назбереження 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 передпоштовхом. |
| Верхня частина тулуба при ковзанні передчаснорозвертається в сторону поштовху – приймає відкрите положення. | При ковзанні дивіться в сторону кола, протилежного сегменту. |
| Ліва нога впирається дуже пізно – маса тіла вже налівій нозі. | Швидко і активно спирайтесь лівою ногою в землю. |
| Поштовх виконується тільки рухом тулуба; ноги посуті не працюють. | Спочатку необхідно випрямите тіло і лише потімвиконуйте повороти. |
| Поштовх виконується зі сторони із-за голови, оскількиправа 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 змінюючиположення стопи. |
| Лікоть знаходиться не позаду, а під ядром. | Виводьте лікоть назовні, кінчики пальців при цьомуповинні 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, томупереважна 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 технікивиконання. |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Можливі помилки | Шляхи виправлення |
| При хваті м’яча його тримають або дуже міцно абодуже 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. Більшевиконуйте кидків з місця. |
| При виконанні кидка, рука, яка виконує кидок дуже відводиться в сторону від тулуба. | Виконуйте вправи для плечей на розтягування і нарухливість; метання в ціль виконувати кидком із-за голови. |
| При виконанні кидка, голова і верхня частина тулубавідхиляється ліворуч. | Виконуйте далекі кидки через високі перепони. Прицьому слідкуйте за траєкторією польоту. |
| Ліва нога «стопорить», в результаті чого спортсмензгинається вперед. | Виконуйте більше кидків, при цьому ліву ногу ставтена доріжку (грунт) зверху, а потім випрямляйтесь. |
| Права нога виставлена вперед, тому неможливенормальне перенесення зусилля. | Вправи виконуйте повільно і правильно виконуйтевідлік. |

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, ногизафіксовані, 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 другусторону. | 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 коліноабо ззаду за стегно. Те саме змінивши ноги. | 2 – 3 хв. |



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