**Група: М-2**

**Предмет: Фізична культура**

**Урок № 97 Дата: 30.04.2020**

**Модуль: *Легка атлетика***

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

1. Ходьба на місці високо піднімаючи коліна 25-30 с.
2. В.п – О.С. 1-3 Ліву на крок в бік, три круга руками на зовні н. В. п. Те саме з кроку правого. Повторити 4-6 разів Т.П.
3. 10-15 стрибків з однієї ноги на другу, розслаблені руки внизу. Ходьба уповільненим темпом 15-20 с.
4. В.п. – О.С. 1-3 другою назад, руки вверх пружинний нахил в перед, руками доторкнутись підлоги. Голову не впускати ч. В. п. Повторити 4 6 разів Т.П.
5. В.п. – стійка, ноги на ширині плеч, руки поставити на пояс. 1-2 перенести вагу тіла на праву ногу. Повторити 8-10 раза Т.С.
6. В.п. – О.С. праву ногу витягнути вперед на носок, невеликий нахил назад, руки вверх. 2-3 праву ногу опустити на всю сторону стопи, передати на неї всю вагу тіла з невеликим нахилом прямим тілом вперед. Розслабити м’язи лівої ноги, руки опустити. ч. В.п. Те саме з другої ноги повторити по 4-6 раз Т.П.
7. В.п. – О.С. притримуючись правою рукою за опору ліву руку на пояс. 1 мах лівою в середину. 2 махи вліво. Те саме правою повторювати по 4-6 раз Т.П.
8. В.п. – О.С. 1 – напів присядки з поворотом тіла наліво, руки в сторони. 2 – випрямитись руки вверх. 3-4 те саме з поворотом на право. Повторити по 4-6 раз. Т.С.
9. В.п. – О.С. 1 – праву на крок в сторону, руки в сторони долоні доверху. 2 – долоні зжати в кулаки із силою зігнути до плеч. 3-4 приставити праву ногу, руки випрямити і вільно впустити. Те саме в другу сторону. Повторити по 4-6 раз Т.С.
10. В.п. – О.С. 1 – праву руку вверх, ліву в сторону, 2 – поміняти положення рук. 3 – ліву руку в сторону. 4 – руки опустити вниз і потрясти долонями. Повторити 4-6 раз. Т.С.
11. В.п. – О.С. 1 – праву ногу всторону на носок руки за головою. 2 – підняти руки вверх. 3 – ліву ногу всторону на носок, руки приставити до плеч. 4 – В.п. – руки опустити вниз. Те саме тільки ліву на носок. Повторити по 3-4 рази Т.С.
12. В.п. – О.С. 1-2 руки за голову. Стати на носки, протягнути і відвести лікті назад. 3 – стати на ступні лікті вперед. 4 – руки вниз з невеликим нахилом вниз – вперед. повторити 4-6 раз Т.С.

Умовні позначення.

Т.С. – темп середній – 8 повторний за 32 с.

Т.П. – темп повільний – повторний за 45 с.

В.п. – вихідне положення.

О.С. – основна стійка.

*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.

Заміряти пульс(ЧСС) За 10 сек. × 6 =150-180 уд./хв

 **Вправа для розминки шийних м'язів :**

1) повороти голови : ноги на ширині плечей, руки на поясі і пряма голова в початковому положенні; поперемінно повертати голову в право, в ліво; 2) нахили голови : ноги на ширині плечей, руки на поясі і пряма голова в початковому положенні; по черзі нахиляти голову вперед і назад; 3) обертання голови : ноги на ширині плечей, руки на поясі і пряма голова в початковому положенні; обертати голову в напрямі по і проти годинникової стрілки.

**Вправи для розминки м'язів плечового поясу і рук :**

1) обертання плечима : ноги на ширині плечей, пряма голова і руки уздовж тулуба в початковому положенні; обертати плечима поперемінно вгору назад і вперед вниз;) махи руками: ноги на ширині плечей, пряма голова і руки уздовж тулуба в початковому положенні; обертати руками назад і вперед, а також схрещуючи в ділянці грудей.

**Вправи для розминки м'язів грудей і спини :**

1) підйоми рук : ноги на ширині плечей початкове положення; з'єднати кисті рук попереду, або за спиною і на глибокому вдиху підняти руки, а опустити на видиху; 2) розведення рук : ноги на ширині плечей початкове положення; випрямити руки перед собою на рівні грудей і зігнути їх в ліктях, щоб потім розвести назад, змикаючи під час вдиху лопатки.

**Вправи для розминки м'язів торсу :**

1) скручування: ноги на ширині плечей початкове положення; руки розвести в сторони і обертатися до упору, не активізуючи таз; 2) нахили: ноги на ширині плечей, руки уздовж тулуба початкове положення; здійснювати нахили вперед, в праву і ліву сторони, а також прогини назад, при цьому не згинаючи ніг.

**Вправи для розминки попереку :**

1) повільні нахили вперед: ноги на ширині плечей, руки уздовж тулуба початкове положення; розташувати підборіддя на груди і поступово скручуватися вниз, а потім так само повільно підніматися тулубом вгору, прогинаючи спину, але зберігаючи ноги прямими; 2) повільні нахили в сторони: ноги на ширині плечей, руки уздовж тулуба початкове положення; повернути торс вліво і нахилитися, а потім вліво і нахил.

**Вправи для розминки ніг :**

1) згинання ніг : стати на ліву ногу, нахилившись вперед і зафіксувавши положення на обох руках, і підняти праву ногу; зігнути і розігнути ліву ногу; виконати аналогічну вправу для правої ноги; 2) присідання: ноги на ширині плечей, руки на поясі початкове положення; присідати максимально глибоко на вдиху і займати початкове положення на видиху.

**Вправи для розминки м'язів тазового поясу :**

1) випади в сторони: ноги на ширині плечей, ступні паралельно, руки на поясі початкове положення; зробити глибокі випади вліво і управо, глибоко присідаючи на одну ногу і розтягуючи іншу, а також не відриваючи ступень від підлоги; 2) прогинання: початкове положення на карачки; голова і груди повинні торкнутися підлоги під час вдиху і витягування рук вперед, тоді, як таз опускається на п'яти, а на видиху слід зайняти вихідну позицію; 3) розтяжка внутрішньої поверхні стегон: початкове положення максимально можливо розвести ноги в сторони сидячи; повільно нахилятися вперед до упору.

**Вправи для розминки гомілково стопного суглоба :**

1) обертання ступнею : початкове положення ноги разом, руки уздовж тулуба; поперемінно відривати кожну ногу від підлоги і обертати ступнею в напрямах по і проти годинникової стрілки; 2) перекачування: початкове положення ноги разом, руки уздовж тулуба; по черзі переносити вагу тіла з носків на п'яти.

**Вправи для розминки литкових м'язів :**

1) спортивна ходьба на місці: початкове положення ноги разом, руки вільно уздовж тулуба; легке маршування; 2) підйом на носки: початкове положення ніг разом, руки уздовж тулуба; утримуючи рівновагу, піднятися на носки обох ніг на вдиху і опуститися на видиху.