1. **Група: АС-83**

**Предмет: Фізична культура**

**Урок 58-59 Дата: 06.04.2020**

**Модуль: Легка атлетика**

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

# ОСНОВНА ЧАСТИНА:

1. **Поглиблене вивчення техніки роботи рук та ніг при бігу:**

|  |  |
| --- | --- |
| - імітація роботи рук на місці; | 2 х 10 с |
| - біг у опорі на місці. | 2 х 10 с |
| *Методичні рекомендації:* слідкувати за роботою рук, ніг та положенням тулуба. |  |

1. **НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ ПЕРЕДАЧІ ЕСТАФЕТИ ПРИ БІГУ 4х100 м:**

В естафетному бігу 4 х 100 м на першому етапі спортсмени використовують низький старт. Бігун тримає естафетну паличку в правій руці, стискаючи її трьома пальцями, а великим і вказівним опирається на бігову доріжку перед лінією старту (рис. 29).

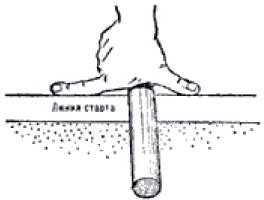


Рис. 29. Тримання естафетної палички при низькому старті

Біг зі старту і по дистанції не відрізняється від бігу на 100 та 200 м. Складність техніки естафетного бігу полягає в передачі естафети на високій швидкості в обмеженій зоні. Для передачі естафети встановлена 20 метрова зона. Вона починається за 10 м до завершення етапу і закінчується в 10 м від початку наступного етапу. Інакше кажучи, якщо перший етап становить 100 м, то зона передачі буде від 90-го до 110-го метра.

Спортсмен, який приймає естафету, має право починати розбіг за 10 м до початку зони передачі. Це дозволяє досягти більш високої швидкості у зоні передачі (рис. 30).

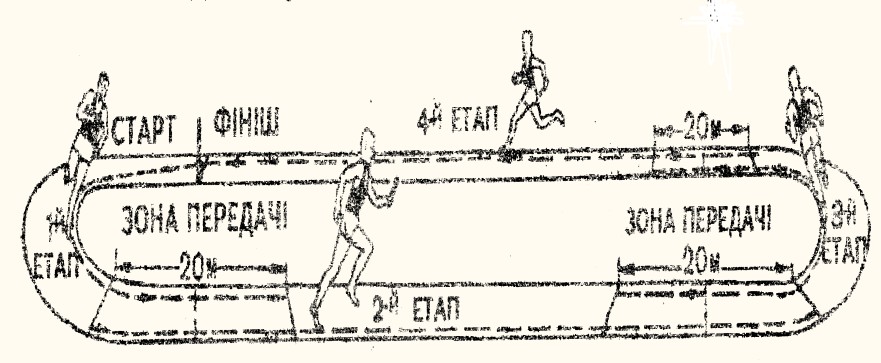


Рис. 30. Розташування зон передачі в естафетному бігу 4 х 100 м.

Існує два основних способи передачі палички. У першому випадку паличка передається зверху-вниз у відкриту долоню (так зазвичай передають збірні США) і знизу-вгору (збірна України та інші). При техніці

«зверху-вниз» трохи вища ймовірність втратити паличку при передачі, при техніці «знизу-вгору» при перехоплювання від етапу до етапу може «закінчиться» довжина палички і на останньому етапі виникнуть проблеми з передачею.

Найбільш поширена помилка, яка призводить до дискваліфікації команди - передача палички за межами коридору. При втраті палички спортсмен може підібрати її і продовжити дистанцію з того ж місця, де він її залишив, і не повинен за рахунок цього скорочувати дистанцію.

* + Перший бігун несе палочку в правій руці і наближається до другого бігуна по внутрішній стороні доріжки ("внутрішня передача").
  + Другий бігун отримує палочку в ліву руку і наближається до третього бігуна з зовнішньої сторони доріжки ("зовнішня передача").
  + Третій бігун отримує палочку праву руку і наближається до четвертого бігуна з внутрішньої сторони доріжки ("внутрішня передача").
  + Четвертий бігун отримує палочку в ліву руку.

|  |  |
| --- | --- |
| ***1. Створити у спортсменів уяву про техніку естафетного бігу.***  *Пояснити особливості бігу. Показати передачу і прийом естафети.*  *Методичні рекомендації:* демонстрація передачі естафети проводитися на невеликій швидкості | до 5 хв. |
| ***2. Ознайомлення спортсменів з технікою передачі естафетної палочки* «знизу вгору»:**  ***(рис. 31):***  *Технічні характеристики передачі «знизу вгору»:*   * Рука спортсмена, який приймає палочку витягнута назад на рівні стегна. * Спортсмен, який передає палочку піднімає її догори і вкладає в руку спортсмена, який приймає між широко розведеними великим і вказівним пальцем. * Відстань між бігунами 1 м або більше.   *Методичні рекомендації:* Спостерігати, щоб спортсмен, який приймає естафету зайняв правильне стартове положення. Перевірте,чи правильно розташував розмітку (відмітку) спортсмен, який приймає естафету.  перед.bmp  Рис. 31. Техніка передачі естафети «знизу-вгору» | 2 хв. |
| ***3. Навчити техніці передачі та прийому естафетної* палички «знизу вверх»:**  - *Передача і прийом естафети на місці*.  В. п.: спортсмени стають в колону уступом праворуч, так щоб ліве плече позаду розташованого спортсмена приходилось на одну лінію з правим плечем попереду розташованого спортсмена; права нога попереду, ліва дещо відведена назад. Естафетна паличка в лівій руці позаду розташованого спортсмена і відведена назад. За командою «Гоп!» приймаючий спортсмен відводить праву руку назад, а передаючий махом лівої руки вкладає йому в руку естафетну паличку.  *Методичні рекомендації:* кількість учасників в колоні довільна: двоє, троє і т.д. Після прийому естафетної палички правою рукою необхідно її перекласти в ліву і передавати попереду стоячому | 3 – 4 хв. |
| спортсмену. Після прийому естафетної палички останнім спортсменом, група повертається кругом і продовжує вправу.  - *Передача і прийом естафети під час ходьби на місці і в русі.* | 4 – 5  хв. |

# Поглиблене вивчення техніки штовхання ядра:

|  |  |
| --- | --- |
| **Імітаційні вправи** виштовхування ядра. | 2 – 3 хв. |
| **Підвідні вправи:**   * Стоячи в кроці, за головою в обох руках ядро (м’яч, набивний м’яч) . кинути ядро вперед, попередньо зробивши замах поворотом тулуба (плечей) праворуч або відводячи плечі назад.   а2.bmp  Рис. 32. Метання ядра із-за голови   * Стоячи ноги на ширині плечей, ядро (набивний м’яч) утримується двома руками біля грудей. Зробивши попередній замах, штовхнути ядро вперед-вгору.   в2.bmp  Рис. 33. Метання ядра від грудей | 5 - 10 разів  5 – 10 разів |

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