1. **Група: ЕЗВ-92**

**Предмет: Фізична культура**

**Урок № 57 Дата: 03.04.2020**

**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 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 МЕТАННЯ М’ЯЧА:**

|  |  |
| --- | --- |
| ***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.

**Урок № 58 Дата: 03.04.2020**

**Модуль: *Легка атлетика***

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

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.bmpРис. 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 – 5хв. |

# 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.bmpРис. 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.bmpРис. 33. Метання ядра від грудей | 5 - 10 разів5 – 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, ногизафіксовані, піднімання тулуба); | 3 х 5 – 7 разів |
| - стрибки на двох ногах на місці. | 3 х 15 разів |

**ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Відновлюючий біг. | 200 – 300 м |
| 2. | Вправи на гнучкість та відновлення: комплекс № 1 – 3. | 2 – 3 хв. |

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

Удосконалити техніку виконання передачі естафети.