**П’ятниця 22. 05. 20**

**Група П – 14**

Предмет. Фізична культура

Викладач: Паніна Ольга Олександрівна

Урок № 76

*Тема уроку:Легка атлетика*

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

Загально – розвиваючий комплекс вправ на місці:

<https://www.youtube.com/watch?v=_7Oe5d2zStU>

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



Під час бігу на дистанції тулуб бігуна злегка нахилено вперед або вертикально. Невеликий нахил дозволяє краще використовувати відштовхування і швидше просуватися вперед. При надмірному нахилі важко винос вперед зігнутою ноги, від цього зменшується довжина кроку, а отже, і швидкість бігу. Положення голови також впливає на положення тулуба: великий нахил голови вперед викликає занадто великий нахил тулуба, закріпачення м'язів грудей і черевного преса; відхилення же голови назад призводить до відхилення плечей назад, зниження ефективності відштовхування і закріпачення м'язів спини.



Комплекс спеціальних бігових вправ

<https://www.youtube.com/watch?v=tz2TOMqE8YQ>

Техніка бігу:

<https://youtu.be/ZMBp84joHQY>

<https://youtu.be/rVWrmN1FSkk>

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

Метання малого м'яча розподіляється на фази: розбіг,кидок, гальмування. М'яч утримується вказівним та середнім пальцями, які розміщені позаду м'яча, а великий та підмізинний утримують його збоку. Кисть з м'ячем знаходиться на рівні голови. Для метання  м'яча з розбігу треба спочатку оволодіти технікою метання  м'яча з місця способом «з-за спини через плече» та перехресним кроком.

З вихідного положення, стоїм обличчям до напрямку метання, ліва нога попереду, а ліва позаду. М'яч тримається у правій (лівій) руці на рівні голови, інша рука розташована довільно.  З цього положення праву(ліву) ногу опустити на всю ступню носок праворуч (ліворуч). Руку в якій м'яч,  відвести униз-назад і в сторону, тулуб повернути і нахилити праворуч (ліворуч), ліву(праву) руку підняти угору - вперед.

Потім швидко випрямитися і повернути тулуб (ліворуч) праворуч у напрямку метання, права(ліва) нога позаду на носок. Одночасно рука швидко рухається над плечем вперед - угору, погляд спрямований прямо. М'яч  випускається під кутом 40-45 градусів. Тулуб по інерції нахиляється уперед і виконується стрибок уперед з лівої(правої) ноги.

Оволодівши технікою метання переходимо до перехресного кроку. Перехресний крок виконується  в такій послідовності: права(ліва) нога знаходиться перед лівою (правою) на зовнішню сторону ступні праворуч. Спочатку  перехресний крок виконується  в повільному темпі, а потім швидкому і переходить вже в напівстрибок  гальмуючи. Після засвоєння перехресного кроку, можна переходити до вивчення  перших двох бігових кроків, які передують перехресному кроку. Бігові кроки поєднуються з перехресним кроком і наступним метанням.



*НАГАДУЮ!*

*Домашнє завдання на вибір:*

*1. Розробити комплекс ранкової розминки в документі Microsoft word.*

*2. Зняти комплекс ранкової гімнастики на відео до 2 хвилин.*

*Зворотній зв'язок: вайбер, телеграм +380664390867.*

*Електрона пошта: olgapanina151@gmail.com*