**Дата: 19.09.2022р.**

**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№8**

**Клас: 8-Б**

**Модуль:** легка атлетика

**Мета:** Формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних

вправ як одного з головних чинників здорового способу життя.

**Завдання уроку:**

1.Комплекс ЗРВ. Стрибкові вправи.

2.Стрибки у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги».

3.Рівномірний біг до 1000 м (дівчата) і до 1500 м (хлопці).

**Домашнє завдання**: фізичні якості.

**Хід уроку**

**І.ЗРВ і стрибкові вправи.**

1. Виконати комплекс ЗРВ за посиланням[: комплекс ЗРВ!](https://www.youtube.com/watch?v=potSm2jIR3M&t=53s&ab_channel=SlavaKopyl)

2. Виконати спеціальні стрибкові вправи за посиланням: [стрибкові вправи!](https://www.youtube.com/watch?v=Y0dRpMxnnVM&ab_channel=%D0%94%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F.%D0%A4%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B0%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%25D)

**ІІ.Стрибок в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги»**

**Стрибок в довжину з розбігу складається з чотирьох фаз:**

1. Розбігу.
2. Відштовхування.
3. Польоту.
4. Приземлення.

**Розбіг**

У хлопців довжина розбігу складає до 45м. (20-24) бігові кроки, у дівчат до 30-35 м. (18-22) кроки. Швидкість під час розбігу набирають поступово від початку до кінця розбігу. Початок розбігу характеризується великим нахилом тулубу, збільшенням довжини й частоти кроків, із наближенням до бруска нахил тулуба зменшується, темп кроків стабілізується, приріст швидкості зростає за рахунок довжини кроків. Останній крок розбігу найчастіше коротший за передостанній на 25-45 см.

**Відштовхування**

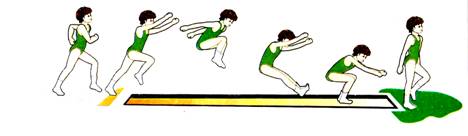
На брусок для відштовхування нога ставиться майже випрямленою активним рухом. На місце відштовхування нога ставиться з п'ятки, кут між нею і доріжкою 65-75 градусів, нога трохи згинається в коліні і випрямляється в гомілко-ступному суглобі. Під час  підготовки поштовхової ноги для відштовхування, махова нога відведена назад. Стрибун  робить енергійний рух маховою ногою вперед угору. У кінці відштовхування стегно махової ноги займає горизонтальне положення, а гомілка рухається вперед, що сприяє збереженню рівноваги. Правильне відштовхування характеризується активною постановкою поштовхової ноги, виведення таза вперед,різнойменна маховій нозі рука рухається убік і трохи назад, а інша вперед-угору, кут відштовхування складає 79-80 градусів.

**Політ**

Спосіб «зігнувши ноги» найпростіший. Після відштовхування третину довжини стрибка стрибун перебуває в положенні «у кроці», потім піднімає  поштовхові ногу до рівня махової і піднімає коліна зігнутих ніг до грудей, рухаючи руками уперед - вгору.

**Приземлення**

При приземленні стрибун  випрямляє ноги  якомога далі виносячи ступні. Результат стрибка визначається від лінії відштовхування до найближчої точки приземлення. Після приземлення стрибун  повинен вийти зі стрибкової  ями вперед, або вперед - в сторону. Результат стрибка визначається від лінії відштовхування до найближчої точки приземлення.



**ІІІ. Домашнє завдання:**

1.Рівномірний біг до 1000 м (дівчата) і до 1500 м (хлопці).

2.Виконану роботу надіслати на ел. пошту: **asgriva95@gmail.com**