|  |
| --- |
| **Комплекс вправ. Легка атлетика.***Завдання:* *-*удосконалювати техніку виконання спеціально-бігових вправ;- розвивати швидкісні та швидкісно-силові якості. |
| **№** | **Зміст вправи** | **Дозування** | **Методичні вказівки** |
| 1 | В. п. - о. с. 1 - крок лівою (правою) ногою в сторону, руки в сторони, прогнутися (вдих); 2 - в. п. «видих». Те саме іншою ногою. | 8 р. | Стежити за диханням, спина пряма. |
| 2 | В. п. - стійка, ноги нарізно, руки на пояс, 1 - поворот тулуба ліворуч, руки в сторони; 2 - в. п.; 3 - нахил уперед, руками торкнутися підлоги; 4 - в. п. Те саме в інший бік. | 8 р. | Стежити за диханням. Ноги не згинати |
| 3 | В. п. - упор стоячи на колінах. 1 - ліву (праву) руку вгору, праву (ліву) ногу назад, прогнутись (вдих); 2 - в. п. (видих). Те саме іншою ногою. | 8 р. | Спина пряма |
| 4 | В. п. - упор лежачи. 1 - пряму ногу підняти назад (видих); 2 - в. п. (вдих). Те саме іншою ногою. | 8 р. | Руки не згинати, дихання не затримувати |
| 5 | В. п. - упор лежачи боком на ліву руку (праву на пояс). 1 - віднести вбік праву ногу; 2 - в. п. Те саме іншою ногою. | 8 р. | Дихання не затримувати |
| 6 | В. п. - о. с. 1 - руки за пояс, ліву ногу зігнути вперед (видих); 2 - опустити ногу, руки в сторони (вдих); 3 - зігнути ногу вперед, руки на пояс (видих); 4 - в. п. (вдих). Те саме іншою ногою. | 8 р. | Ноги не згинати |
| 7 | В. п. - упор сидячи позаду. 1 - зігнути ноги, підтягнувши коліна до грудей; 2 - випростати коліна вгору; 3 - зігнути ноги; 4 - в. п. | 8 р. | Дихання не затримувати |
| 8 | В. п. - лежачи на спині, руки вздовж тулуба. 1 - зігнути ноги, підтягнувши коліна до грудей; 2-3 - рухи велосипедиста; 4 - в. п. | 1 хв | Дихати довільно. Вправу можна виконувати в стійці на лопатках |
| 9 | В. п. - стійка, ноги нарізно, руки на пояс. 1 - присісти на лівій нозі, праву пряму в сторону на носок, руки вперед (видих); 2 - в. п. Те саме в інший бік (вдих). | 5 р. | Спина пряма |
| 10 | В. п. - стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1 - мах лівою ногою праворуч, руки ліворуч; 2 - в. п. Те саме іншою ногою. | 8 р. | Дихати довільно |
| 11 | В. п. - стійка ноги нарізно, руки за голову. 1 - 2 - підскоки на лівій нозі; 3 - 4 - підскоки на правій. | 8 р. | Дихати довільно |
| **Спеціальні бігові та стрибкові вправи** |
| 1 | Стрибки зі зміною лівої і правої ноги | 50-100 р. | Дихати рівномірно |
| 2 | Стрибки у глибину з поворотом | 10-15 р. | Обличчям та спиною вперед |
| 3 | Стрибки на обох ногах, імітуючи стрибки зі скакалкою | По 30 р. | З просуванням вперед та назад |
| 4 | Стрибки на ногах почергово, імітуючи стрибки зі скакалкою | По 30 р. | Дихати рівномірно |
| 5 | Біг спиною та обличчям уперед — по 2 кроки з поворотами, чергуючи з переходом на ходьбу | 2 р. х20 м | Робота руками |
| 6 | *Різновиди бігу та стрибків:*-дрібчастий;-із захльостуванням гомілок;-з високим підніманням стегон;-з винесенням прямих ніг уперед, назад та в сторони;-біг із прискоренням до 5 м;-вистрибування з присіду | 2 р. х 5 м | Дихати рівномірно |
| 7 | В. п. - упор присівши. Поштовхом обох ніг застрибнути у коло діаметром 40 см. | 4-6 серій | Всього три кола, що знаходяться на відстані 50 см одне від одного |