

Тема урока: Теоретические сведения о беговых и прыжковых видах в лёгкой атлетике.

Добрый день ребята, начинаем урок физической культуры в дистанционном режиме

1) Откройте тетрадь и запишите:· на полях число, классная работа, тему урока

Задание 1 . Ознакомьтесь с текстом.

Самой естественной формой физических упражнений является бег. Бег — основа многих видов спорта. Невозможно представить баскетболиста, волейболиста, теннисиста, футболиста и представителей многих других видов спорта, не умеющих бегать.

Правильный и рациональный бег необходим для повышения своего профессионализма представителям многих видов спорта.

Исправить неточности в технике бега с помощью самого бега трудно, а порой и невозможно. Чтобы выделить отдельные фазы бега и исправить ошибки в отдельных движениях бегового шага используют специальные беговые упражнения.

Специальные упражнения применяются с целью развития двигательных качеств — силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, быстроты реакции, прыгучести, а также для совершенствования техники легкоатлетических видов.

Самые часто используемые упражнения у спортсменов:

- прыжки перекатом с пятки на носок, прыжки приставными шагами правым (левым) боком;
- бег скрестными шагами правым (левым) боком;
- прыжки «в шаг» через шаг (через 2, 3 шага);
- бег с захлестыванием голени с выведением бедра вперед, бег с захлестыванием голени через 2 шага;
- бег с высоким подниманием бедра в медленном и быстром темпе, бег с высоким подниманием бедра с выведением голени вперед, бег с высоким подниманием бедра с переходом в бег с ускорением;
- бег на прямых ногах, бег с прямыми ногами вперед с максимальной частотой движений, бег с прямыми ногами вперед с максимально широким шагом,;
- скачки, прыжки с ноги на ногу, толкаясь вперед;
- бег с захлестыванием голени, в нарастающем темпе с переходом в бег с ускорением.
- бег с высоким подниманием бедра, прыжки с ноги на ногу толкаясь вперед, прыжки в шаг через шаг, скачки и т. д..

После интенсивных упражнений целесообразно выполнить упражнения на растягивания и расслабление мышц. Ходьба и бег в медленном темпе так же способствуют быстрейшему восстановлению мышц после упражнений.

Задание 2. Заданий нет.

Все выполненные задания прислать на Ватсап преподавателю.