

Тема урока: Техника высокого старта. Бег и ходьба.

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.

Высокий старт из различных исходных положений применяется как упражнение, подводящее к низкому старту.

Упражнение 1. Старты во время ходьбы в наклоне, выполняемые по сигналу учителя или при подходе к определенной отметке.

Упражнение 2. Старты «падением» из положения стоя на носках. Учащийся, наклоняя плечи, как бы падает вперед, теряя равновесие. В момент окончательной потери равновесия делается быстрый шаг (с акцентированным выносом бедра), и занимающийся бежит в наклоне заданный отрезок (рис. 4.3, **а**).

Упражнение 3. Старты «падением» из положения стоя в наклоне вперед (руки опущены вниз или лежат на коленях) (рис. 4.3, **б**).

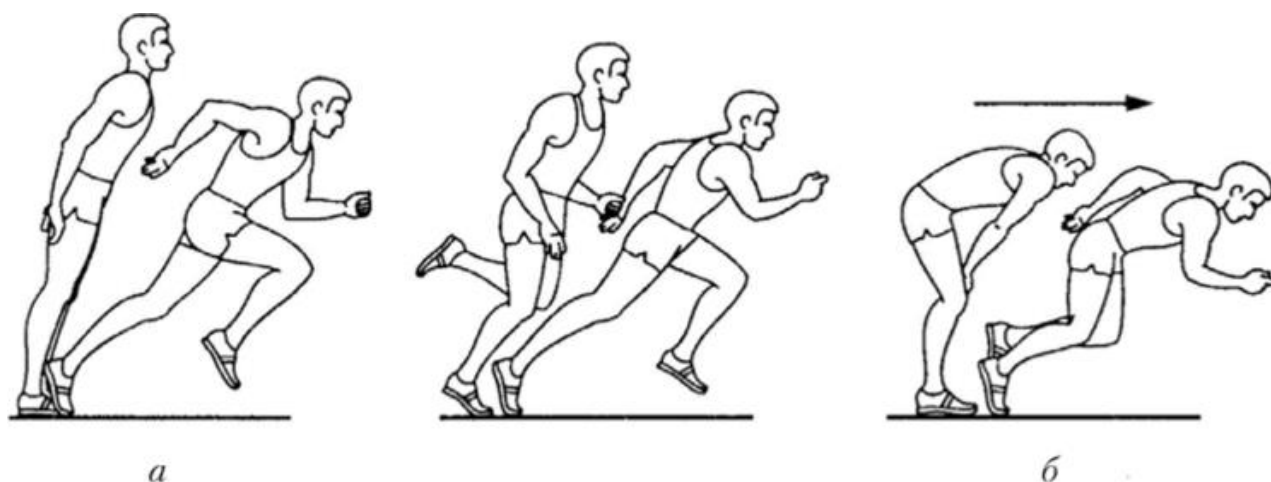
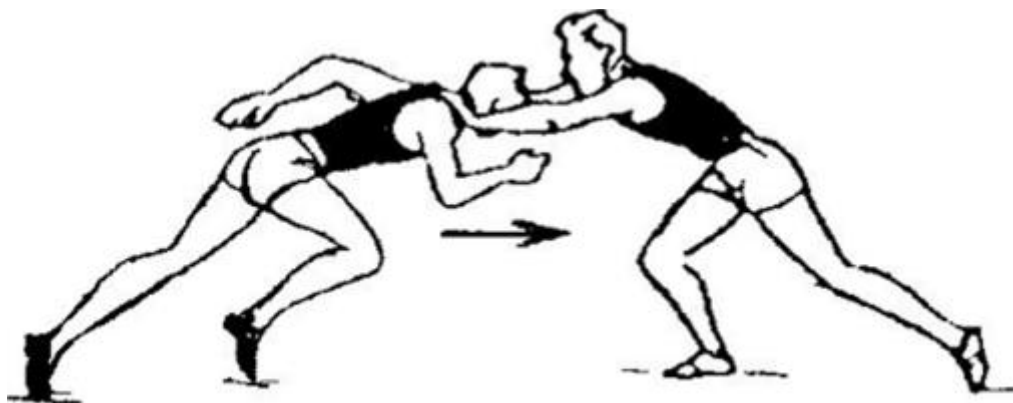


Рис. 4.3. Старт «падением»
Упражнение 4. В парах — бег, преодолевая сопротивление партнера, на отрезках 15—20 м. При выполнении этого упражнения ученик из положения стоя в наклоне вперед упирается прямыми руками в спину партнера, оказывающего умеренное сопротивление.



Упражнение 5. И.и. — стоя в наклоне вперед, сильнейшая (толчковая) нога впереди. Имитация активного выноса вперед ноги, стоящей сзади, от бедра в сочетании с работой рук.

Упражнение 6. Высокий старт из положения стоя, выставив вперед сильнейшую ногу.

Обучение следует начинать со всеми учащимися сразу — объяснить, показать и принять положение высокого старта по команде. В исходном положении нужно сразу же сильно наклонить туловище вперед. Затем по команде «Марш!» учащиеся пробегают по 10—15 м. Как только техника высокого старта будет освоена всеми учащимися, можно переходить к его совершенствованию. В этом случае учитель может использовать поточно-групповой (по 5—7 человек) и поточный (по одному ученику друг за другом) методы совершенствования высокого старта. Ученики занимают соответствующие положения по команде «На старт!», а по команде «Марш!» начинают бег.

Упражнение 7. Бег с высокого старта с опорой на одну руку без сигнала и по сигналу учителя. Движение начинается с энергичного отталкивания, выполняемого одновременно двумя ногами. Нога, стоящая сзади, лишь слегка разгибается и быстро выносится бедром вперед с одновременным взмахом противоположной руки. Нога, находящаяся впереди, резко выпрямляется. Первые шаги делаются в большом наклоне, который постепенно уменьшается. Длина шагов увеличивается, бег ускоряется, и занимающиеся переходят к бегу по дистанции.

Старт с опорой на одну руку. Основной старт в 6—7-м классах — с опорой на одну руку. Он переходный от высокого к низкому, способствует успешному освоению перекрестной работы рук и ног с первого шага. Выполнение старта с опорой на одну руку вполне под силу учащимся этого возраста. Для низкого старта они еще недостаточно подготовлены. По команде «На старт!» учащийся опускается на одно колено, другую ногу располагает так, чтобы носок ее находился у линии старта. Руки ставятся у стартовой линии. Учащиеся к освоению данного старта уже имеют понятие о толчковой ноге, поэтому учитель лишь напоминает им, что именно ее надо ставить впереди. По команде «Внимание!» учащийся поднимается, не отрывая от земли (пола) руку, разноименную с впереди стоящей ногой; другая рука, согнутая, отводится назад. Нога, стоящая сзади, должна быть согнутой. По команде «Марш!» резко выносятся вперед нога, стоящая сзади, и свободная рука, и делается первый шаг.



Для развития максимальной скорости на коротком отрезке используется **низкий старт**. Он, как мы помним, изучается в 8—9-м классах, совершенствуется в 10—11-м. По команде «На старт!» бегун ставит руки на ширине плеч и упирается пальцами в беговую дорожку. Впереди стоящая нога упирается в стартовую колодку на расстоянии 1,5—2 ступни от линии старта, а рядом со стопой этой ноги опускается на грунт колено ноги, находящейся сзади.

По команде «Внимание!» масса тела переносится на руки и на впереди стоящую ногу. Маховая нога опирается на колодку, а таз поднимается несколько выше плеч. Переходить из положения «На старт!» в положение «Внимание!» следует плавно и, прекратив всякие движения, ожидать сигнала к началу бега.

По команде «Марш!» бегун отрывает руки от опоры, делает ими быстрый взмах вперед-назад и сильно отталкивается ногами от колодок.

