

**Дата:** 06.05.2022

**Класс:** 2

**Урок:** 3

**Предмет:** Физическая культура

**Тема:** Легкая атлетика «Понятие о нагрузке при выполнении физических упражнений. Комплексный тест-оценивание физической подготовленности: бег 30м.».

**Выполните зарядку.**

1. И.П. Наклоны головы вперед, назад, влево, вправо.
2. И.П. Повороты головой
3. И.П. Круговые движения головой.
4. И.П. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками, на счёт 3,4 смена положения рук.
5. И.П. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками перед собой, на счёт 3,4 рывки руками с отведением рук в левую сторону.
6. И.П. Круговые движения туловища.
7. И.П. Наклоны туловищем.
8. И.П. Повороты туловищем. На счёт 1,2 повороты туловища в левую сторону, на счёт 3,4 в правую сторону.
9. И.П. Ноги вместе. Руки на пояс. Прыжки на месте.
10. Ходьба: на носках,
  - на пятках,
  - на внешней стороне стопы,
  - на внутренней стороне стопы,
  - ходьба в приседе,
11. Беговые упражнения:
  - приставным шагом
  - левым боком,
  - правым боком,
  - с высоким подниманием бедра,
  - с захлестом голени.

2«Понятие о нагрузке при выполнении физических упражнений. Комплексный тест-оценивание физической подготовленности: бег 30м.».

**Понятие «физическая нагрузка»** отображает очевидный факт, что выполнение любого упражнения связано с переходом энергообеспечения жизнедеятельности организма человека на более высокий, чем в состоянии покоя, уровень. Если взять величину энергообеспечения в положении лёжа за «1», то уже медленная ходьба со скоростью 3 км/ч вызовет увеличение обмена веществ в 3 раза, а бег с околосредней скоростью и подобные ему упражнения – в 10 и более раз.

**Таким образом,** выполнение физических упражнений требует более высоких, относительно состояния покоя, энергозатрат. Та разность, которая возникает в энергозатратах между состоянием двигательной активности (пр., ходьба, бег) и состоянием покоя, характеризует **физическую нагрузку**.

**Нагрузка при выполнении физических упражнений** это-величина воздействия физических **упражнений** на организм занимающихся. Если соблюдаются определенные условия, **нагрузка** ведет к повышению функциональных возможностей организма, к **развитию** физических способностей.

Бег на 30 м с высокого старта. Оборудование: секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, беговые дорожки длиной 30 м.

По команде «**На старт**» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой черты. Затем следует команда «Марш». Испытуемый должен бежать 30 м с предельно высокой скоростью. Секундомер включается по команде «Марш» и выключается при пересечении испытуемым финишной линии.

Результат - время бега на 30 м (показатель скорости) с точностью до десятой доли секунды.

**Нормативы – бег 30м.**

Мальчики «5»- 5,9сек.; «4» - 7,0 – 7,2сек.

Девочки «5»- 6,7сек.; «4» -7,2 -7,4сек.

Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики:

[https://www.youtube.com/watch?v=r\\_TE-9hmgAI](https://www.youtube.com/watch?v=r_TE-9hmgAI)

**Домашнее задание:** Повторный бег 20м. на максимальной скорости. (время отдыха – 1-1,5мин.) 3 серии.

Если у Вас возникнут трудности, вопросы по материалу урока, консультацию можно получить согласно графика:

| День недели | Учитель      | Способы получения консультаций |
|-------------|--------------|--------------------------------|
| Пятница     | Тучкова Е.Г. | 1.Телефон: +38071-465-75-02    |