

Дата: 18.05.2022

Класс: 4

Урок: 4

Предмет: Физическая культура

Тема: Легкая атлетика «Комплексный тест-оценивание физической подготовленности: «Челночный бег» 4х9м.»

Выполните зарядку:

для головы.

1. - и.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклоны головой. На счёт 1 наклон головы вперёд, на счёт 2 назад, на счёт три 3 в левую сторону, на счёт 4 в правую сторону.

2.- и.п. тоже. Повороты головой. На счёт 1,2 поворот головы в левую сторону, на счёт 3,4 в правую сторону.

3.- и.п. тоже. Круговые движения головой. На счёт 1,2,3,4 круговые движения в левую сторону. На счёт 1,2,3,4 в правую сторону.

- для рук.

4.- и.п. ноги на вместе, правую руку вверх над головой, левую руку вниз в дол туловища. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками, на счёт 3,4 смена положения рук.

5.- и.п. ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками перед собой, на счёт 3,4 рывки руками с отведением рук в левую сторону. На счёт 1,2 рывки руками перед собой, на счёт 3,4 рывки руками с отведением рук в правую сторону.

6.- и.п. ноги на ширине плеч, руки к плечам. Круговые движения плечами. На счёт 1,2,3,4 круговые движения вперёд. На счёт 1,2,3,4 круговые движения назад.

- для туловища.

7.- и.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклоны туловищем. На счёт 1 наклон туловища вперёд, на 2 назад, на 3 в левую сторону, на 4 в правую сторону.

8.- и.п. тоже. Повороты туловищем. На счёт 1,2 повороты туловища в левую сторону, на счёт 3,4 в правую сторону.

9.- и.п. тоже. Круговые движения туловищем. На счёт 1,2,3,4 круговые движения туловищем в левую сторону, на счёт 1,2,3,4 в правую сторону.

- для ног.

10.- и.п. Ноги вместе. Руки на пояс. Прыжки на месте.

11.- и.п. Ноги на ширине плеч, руки вытянули перед собой. Махи ногами. На счёт 1,2 махом левой ноги носком касаемся кисти правой руки, на счёт 3,4 махом правой ноги носком касаемся кисти левой руки.

12.- и.п. (для девочек) руки на пояс, ноги на ширине плеч. (для мальчиков) руки за голову ноги на ширине плеч. Приседания.

2. Комплексный тест-оценивание физической подготовленности: «Челночный бег 4х9м.»

Особенность челночного бега - ускорение и торможение, которые сменяют друг друга несколько раз. Это сильно отличает его от бега на прямые дистанции. Поэтому некоторым легче пробежать 100 м, чем три раза по десять. Челночный бег развивает координацию и выносливость, а также тренирует мышцы и сердечно-сосудистую систему.

Техника выполнения челночного бега 4х9. -Объяснение. Показ (см.рисунок ниже). При **челночном беге** используется высокий старт. Для этого надо встать в позу конькобежца (поставить толчковую ногу вперед, а маховую отвести назад), вес тела переносится на ногу, которая стоит впереди. По команде «марш» ученику надо развить максимальную скорость всего за несколько секунд.

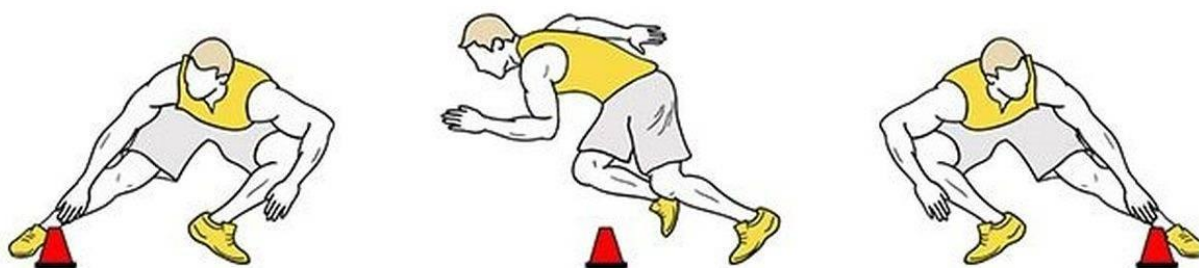
Ребята ознакомьтесь пожалуйста с видеоматериалом: «Челночный бег 4х9м.» <https://zen.yandex.ru/video/watch/6226577363cd5e0a7a88dd85>

Нормативы:

	«5»	«4»	«3»
мальчики	8,6	9,5	9,3
девочки	9,1	10,0	10,4

(Результат измеряется в секундах)

ТЕХНИКА ЧЕЛНОЧНОГО БЕГА



Домашнее задание: Повторное пробегание дистанции 2х10м, 3х10м.. Не забываем предварительно сделать упражнения для голени.

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