

Дата: 05.05.2022

Класс: 4

Урок: 4

Предмет: Физическая культура

Тема: Легкая атлетика «Бег без учета времени (медленный). Подвижные игры и эстафеты».

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. «Бег без учета времени (медленный). Подвижные игры и эстафеты»

Когда говорят медленный бег, легкий бег, бег трусцой, понимают под этим одно – медленный бег.

Легкий бег – беговые движения выполняются легко, спокойно, не спеша, без напряжения. Верхняя часть тела максимально расслаблена, бег совершается без усилий. Дыхание ровное, спокойное.

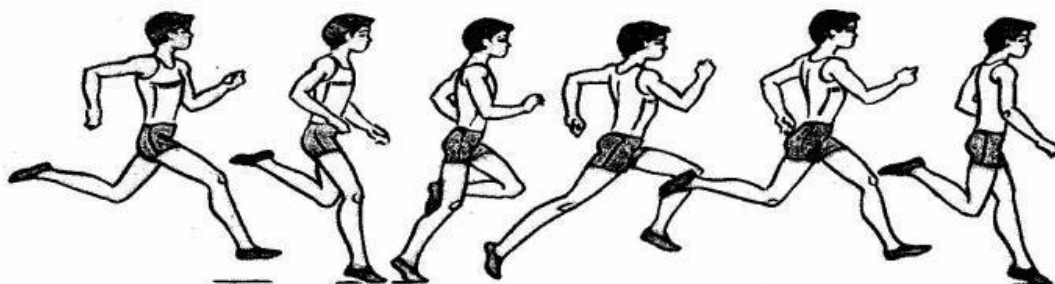
Бег трусцой, называют «джоггинг» (шаркающий бег), выполняется «труссящими», семенящими, небольшими шагами, когда одна нога сменяет другую короткой фазой полета. Выполняется без лишнего напряжения, спокойно.

В общем, бегать медленно – огромное удовольствие.

Ребята, ознакомьтесь пожалуйста внимательно с видеоматериалом
<https://ok.ru/video/1531406324022>

Виды бега.

- Медленный бег (трусцой) на протяжении долгого времени улучшает метаболизм, уменьшает содержание жира в организме. Он подойдет и для профессионального спортсмена (в качестве разминки), и для дилетанта.
- Так называемый спринтерский бег – то есть на короткие дистанции, устроит организму хорошую встряску. Минус его в том, что он длится короткий промежуток времени, поэтому стоит сочетать его с другой физической нагрузкой, например, силовой тренировкой.
- Аэробный бег подразумевает под собой контроль пульса на уровне 110-130 ударов в минуту. Такая пробежка



Подвижные игры и эстафеты: <https://ok.ru/video/3087768817962>

Домашнее задание: выполните метание малого мяча в цель. Выполните бег в чередовании с ходьбой (2мин.-бег, 2мин.-ходьба, 3 серии). Играйте в подвижные игры с друзьями и соседями. Если у Вас возникнут трудности, вопросы по материалу урока, консультацию можно получить согласно графику:

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