

**Дата:** 25.05.2022

**Класс:** 4

**Урок:** 4

**Предмет:** Физическая культура

**Тема:** **Физическое совершенствование** «Комплексный тест-оценивание физической подготовленности: бег 200 метров или смешанное передвижение»

**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«Комплексный тест-оценивание физической подготовленности: бег 200 метров или смешанное передвижение»

Физкультура в школьный период помогает создавать фундамент для всестороннего развития физического состояния ребенка, укрепить здоровье, сформировать разнообразные двигательные умения и навыки. Все это объективные предпосылки для того, чтобы маленькая личность гармонично развивалась. Невозможно добиться полноценного развития детей – учеников

4 класса, если они не будут активно заниматься физической культурой. Ученые выявили, что при дефиците двигательной активности значительно ухудшается здоровье растущего организма, ослабляются его защитные силы. Двигательная активность помогает ребенку полноценно физически развиваться.

Занятия физкультурой и спорт помогают развивать нравственность учеников 4 класса. Это развитие способствует установлению у детей социально ценных качеств, формирующих их отношение к окружающим, обществу, самим себе. Это именно то, что называется нравственная воспитанность. Данная характеристика – самая важная в определении личности. Она основывается на моральных нормах, которые главные в обществе.

**Нормативы: Бег 200м.**

|          | «5» | «4» | «3» |
|----------|-----|-----|-----|
| мальчики | 40  | 46  | 50  |
| девочки  | 44  | 48  | 54  |

(Результат измеряется в секундах)

**Смешанное передвижение** – это бег, который переходит в ходьбу, а потом опять в бег. Для начала испытания подходит как низкий, так и высокий старт. По команде «Марш» бегун должен оттолкнуться от земли и начать движение.

Начинать преодоление дистанции нужно с бега, а когда бег станет затруднительным, можно переходить на ускоренную ходьбу. Немного отдохнув, вновь переходим на бег. При беге плечи расслабляются и опускаются.

Дистанцию бега и ходьбы можно изменять по собственному желанию и с учетом подготовленности. Для проведения испытания подойдет любая ровная местность или стадион. Нормативами по смешанному передвижению подразумевают перемещение на определенном расстоянии бегом или ходьбой. При этом последовательность может быть любой.

Ребята ознакомьтесь пожалуйста с видеоматериалом: **«Смешанное передвижение»**

<https://www.youtube.com/watch?v=xSo2q09TvGo>

- Техника дыхания при беге на длинные дистанции значительно отличается от подобных техник при беге трусцой. Для стайеров предпочтительно частое дыхание, которое эффективнее покрывает дефицит кислорода в организме. Кроме того, должно преобладать брюшное дыхание, которое улучшает кровообращение. В идеале, ритм дыхания должен быть согласован с частотой шагов и работой рук.



**Домашнее задание:** выполнить смешанный бег на дистанцию не менее 200 метров. Не забывайте о правильном дыхании при беге.

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    |