

Дата: 04.05.2022

Класс: 3

Урок: 3

Предмет: Физическая культура

Тема: Легкая атлетика «Бег в чередовании с ходьбой. Броски набивного мяча двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Подвижные игры».

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 в чередовании с ходьбой. Броски набивного мяча двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Подвижные игры».

Зачем чередовать бег и ходьбу

Причин прибегать в тренировках к этому методу может быть множество.

Считается, что он полезен в основном начинающим бегунам, однако это не так: он может помочь улучшить результаты и тем, у кого уже есть беговой опыт.

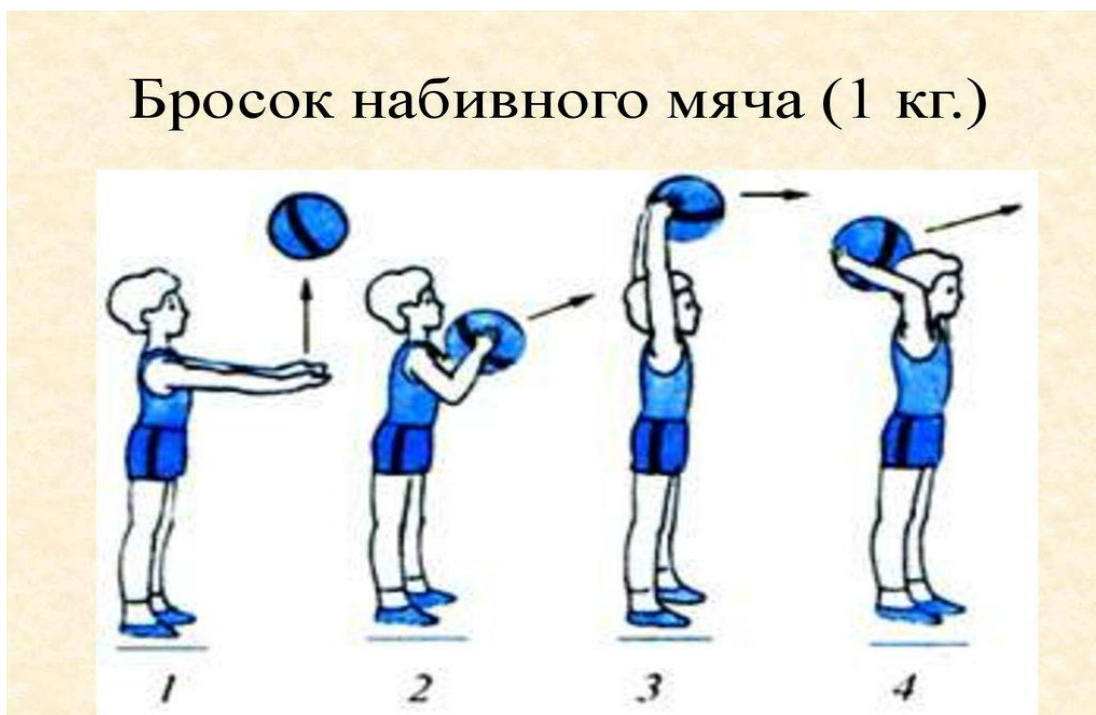
Дело в том, что во время ходьбы снижается пульс и выделение молочной кислоты, а выделившийся [лактат](#) начинает перерабатываться. Другими словами, вы отдыхаете и набираетесь сил, чтобы пробежать следующий интервал. А это значит, что в сумме можно преодолеть большую дистанцию и

провести больше времени в состоянии тренировки, чем если бы вы бежали без остановки.

Ребята, ознакомьтесь пожалуйста внимательно с видеоматериалом:

«Бег в чередовании с ходьбой»

https://www.youtube.com/watch?v=vUJp7k9B_5g



Ребята, ознакомьтесь пожалуйста внимательно с видеоматериалом

«Броски набивного мяча из-за головы от груди, снизу»

<https://www.youtube.com/watch?v=lEkY3eqsYnY>

Прыжки на одной ноге

Цель: развитие силы, ловкости, прыгучести. Применяется в качестве вспомогательного упражнения для обучения прыжкам в длину.

Организация: класс делится на две команды, которые выстраиваются в колонны по одному за линией старта.

Проведение: по сигналу первые номера, стоя на одной ноге, выполняют 5 прыжков подряд как можно дальше и останавливаются. Вторые номера начинают выполнение того же задания с места остановки первых, и т.д. Победитель определяется по общей длине прыжков всех игроков команды.

Домашнее задание: Выполните броски набивного мяча различными способами.

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