

Дата: 23.05.2022

Класс: 9

Урок: 5

Предмет: Физическая культура

Тема: Легкая атлетика «Бег в чередовании с ходьбой»

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. «Бег в чередовании с ходьбой».

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.

Есть и ещё один немаловажный плюс: во время сегментов ходьбы снижается нагрузка не только на сердце, но и на опорно-двигательный аппарат, что уменьшает риск получения травмы. Чаще всего они случаются именно из-за перегрузки мышц, суставов, связок и сухожилий.

Наконец, играет свою роль и психологический аспект: после сегментов бега во время ходьбы активно вырабатываются эндорфины, которые приносят чувство удовольствия и эйфории. За время тренировки вы снова и снова чувствуете прилив позитива, и вам это нравится. Организм запоминает это состояние, ассоциируя его с тренировками, и вам вновь хочется выйти на пробежку.

Ребята ознакомьтесь внимательно с видео: «Бег с ходьбой»

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



Домашнее задание: выполните бег в чередовании с ходьбой (Бег-8мин., ходьба-4мин.) Не забываем о правильном дыхании (через два шага, вдох через нос).

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