Рассмотрено на заседании МО
учителей физкультуры
МБОУ «СОШ № 31»
Протокол МО 23.03.2020 г.
Руководитель МО _ И.Ю. Мзокова
Зам.дир. по УВР Е.Н.Чепурко

Предмет: Физическая культура

Класс: 7Б.

Учитель: Мзокова И.Ю.

№ урока	Дата		Тема урока	Эл.ресурс	Домашнее задание
	11А	11Б			
79-80	02.04	31.03	**Т.Б. Тест - бег 60 м.** Метания малого мяча.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5522/conspect/	Комплекс ОРУ №2
81-82	09.04	01.04	**Т.Б.** Метания гранаты 500г, малого мяча в цель и на дальность, броски и толкание набивного мяча.; игры.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4082/conspect/	Комплекс ОРУ №2
83-84	10.04	08.04	**Т.Б. Тест – броски мяча 1кг**. Эстафетный бег4х100м. Спортивные игры.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/conspect/	Комплекс ОРУ №2
85-86	16.04	14.04	**Т.Б.** Эстафетный бег4х100м. Специальные прыжковые упражнения, многоскоки. Спортивные игры.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/conspect/	Комплекс ОРУ №2

- Примечание: для выполнения контрольных заданий в системе Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/ необходимо будет зарегистрироваться в роли ученика.

Обратная связь: электронный журнал: учитель: Мзокова И.Ю., https://school31simf.eljur.ru/ ,

Скайп: (понедельник- пятница с 11-13 ч) https://join.skype.com/invite/bAYmbl9lehLI

Электронные ресурсы:

- Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/
- Московская электронная школа: https://www.mos.ru/
- Фоксворд: https://foxford.ru/
- Учи.ру : https://uchi.ru/
- Открытое образование: https://openedu.ru/

Конспект на интерактивный видео-урок по предмету «Физическая культура» для «11» класса

Урок № 79-80. Метание малого мяча.

Конспект урока

Конспект на интерактивный видео-урок по предмету «Физическая культура» для «11» класса

Метание мяча весом 150 г с места и с 4—5 шагов разбега в цель.

Перечень вопросов, рассматриваемых в теме:

Урок посвящён совершенствованию техники метания мяча с места и с разбега в цель. Совершенствование техники разбега и метания мяча.

Глоссарий

Снаряд – предмет, используемый для метания.

Бросок – фаза метания снаряда, при которой происходит рывок и выпуск мяча из рук.

Метания мяча – упражнение, при котором мяч бросается в даль или в цель на результат.

Разбег – равномерно ускоренные шаги перед броском.

Основная литература:

- Лях В. И. Физическая культура. 10–11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений; под ред. В. И. Ляха. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 237 с.

Дополнительная литература:

- Погадаев Г. И. Физическая культура. Базовый уровень. 10–11 кл.: учебник. – 2-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2014. – 271, [1] с.

Интернет-ресурсы:

- Единое окно доступа к информационным ресурсам [Электронный ресурс]. М. 2005 – 2018. URL: http://window.edu.ru/ (дата обращения: 02.07.2018).

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ

Выполнять метание на уроке физической культуры можно различными снарядами. Какие снаряды для метания вам знакомы? Какой из них кажется вам наиболее удобным для метания?

Метание спортивных снарядов – это упражнение физического развития и специальной подготовки школьников и молодежи. Является основополагающим, подводящим

способом метания для перехода к метанию более тяжелых спортивных снарядов: диска, копья, молота и других спортивных снарядов, а также в толкании ядра на дальность.

Спортивные снаряды бывают большие и малые.

В этом уроке мы рассмотрим технику метания малого мяча весом 150 гр.

На занятиях по метанию малого мяча используют теннисные мячи в помещении или хоккейные мячи на улице. Вес мяча должен быть около 150 гр.

Метание может производиться на дальность и в цель. В этом уроке мы рассмотрим технику метания мяча в цель.

Техника метания малого мяча заключает в себе 4 фазы: держание снаряда, отведение снаряда назад, бросок, сохранение равновесия. При метании мяча с разбега добавляется еще одна фаза – разбег.

Рассмотрим каждую фазу подробнее.

1. Держание снаряда.

Мяч удерживается пальцами метающей руки, не прижимаясь к ладони. Указательный, средний и безымянный пальцы расположены сзади, большой палец и мизинец – сбоку.

2. Разбег.

Данная фаза выполняется только при метании мяча с разбега.

Разбег выполняется обычным шагом с оптимальной скоростью. Его длина обычно составляет 6—12 шагов. В рамках этого урока мы будем тренироваться метать мяч с разбегом 4—5 шагов.

Перед броском спортсмен должен выполнить бросковые шаги, во время которых рука отводится назад.

3. Отведение снаряда назад.

Бросок начинается с отведения снаряда назад. Левая нога метателя стоит впереди, вес на правой ноге.

Корпус должен быть слегка наклонен назад. Есть несколько способов отведения руки при броске. Эффективной считается техника отведения мяча от плеча прямо-назад, при этом происходит одновременный поворот плеча в сторону броска и отведение руки назад.

Другой способ – движение руки вперед-вниз-назад.

4. Бросок

При броске метатель выходит грудью вперед, выводит правый локоть вперед-вверх и переходит в положение, напоминающее натянутый лук. Далее происходит разгибание туловища и движение грудью вперед. В заключительной части происходит мощное

движение предплечья и кисти руки, рука со снарядом проходит над плечом и снаряд выпускается из рук. Вес переносится на левую ногу.

5. Сохранение равновесия.

Для сохранения равновесия происходит перескок с левой ноги на правую.

Метание мяча производится на стадионе или спортивной площадке шириной не менее 15 м. В качестве мишени используют круг на стене диаметром 1 м, расположенный на высоте 2,5 м.

Для совершенствования техники метания мяча выполните следующие упражнения в парах.

1. Нарисуйте мелом на стене круг диаметром около 1 м на высоте примерно 2,5 м, который будет мишенью для метания меча. И.П. Основная стойка. Левая нога впереди. Метание мяча в цель с расстояния 3 м с места. Выполняйте метание так, чтобы мяч, отскочив от стены, возвращался к вам в руки не касаясь пола.
2. И.П. Основная стойка. Левая нога впереди. Выполните метание мяча в цель, расположенную на стене, с расстояния 6 м, так, чтобы, отскочив от стены, мяч коснулся пола и отскочил к вам в руки. Упражнение выполняется с места.
3. Упражнение выполняется аналогично Упражнению 2, но мяч летит в другой последовательности. И.П. Основная стойка. Левая нога впереди. Выполните метание мяча в пол, так, чтобы он, отскочив от пола, попал в цель, расположенную на стене на расстоянии 6 м. Отскочив от стены, мяч должен прилететь к вам в руки, не касаясь пола. Упражнение выполняется с места.
4. Упражнение выполняется в парах. Встаньте напротив своего партнёра на расстоянии 6 м. И.П. Основная стойка. Левая нога впереди. Метание мяча своему партнеру на расстояние 6 м. Упражнение можно выполнять как с места, так и с разбега.

Урок № 81-82. Метание малого мяча и гранаты.

Конспект урока

Конспект на интерактивный видео-урок

по предмету «Физическая культура» для «11» класса.

Метание мяча весом 150 г с места и с 4 – 5 шагов разбега на дальность.

Перечень вопросов, рассматриваемых в теме: в первой части урока рассмотрена техника метания гранаты на результат с разбега 3-5 бросковых шагов, дана характеристика разбега, бросковых шагов, финального усилия. В уроке дан разбор элементов техники для повышения результативности метания, учётные показатели. Во второй части урока рассмотрена техника переменного бега на 2000 метров.

Глоссарий

Бросковый шаг – это шаг разбега, при котором выполняется отведение и бросок снаряда.

Метание гранаты – неклассический вид легкоатлетических метаний, относящийся к военно-прикладным упражнениям.

Молочная кислота – **Лактат** – продукт обмена в мышцах.

Скоростно-силовые качества – способность человека выполнять динамическую кратковременную работу против значительного сопротивления с высокой скоростью мышечного сокращения на фоне алактатного энергообеспечения.

Финальное усилие – это движение при метании, которое нацелено на выброс снаряда с максимальной скоростью.

Основная литература:

- Лях В.И. Физическая культура. 10–11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений; под ред. В. И. Ляха. – 7-е изд. – М. : Просвещение, 2012. – 237 с.

Дополнительная литература:

- Погадаев Г. И. Физическая культура. Базовый уровень. 10–11 кл.: учебник. – 2-е изд., стереотип. – М. : Дрофа, 2014. – 271, [1] с.

Интернет-ресурсы:

- Единое окно доступа к информационным ресурсам [Электронный ресурс]. М. 2005 – 2018. URL: http://window.edu.ru/ (дата обращения: 02.07.2018).

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ

Все виды легкой атлетики подразделяются на классические, или олимпийские, и неклассические, т.е. все остальные.

Также метания можно разделить на группы:

1) метание снарядов, обладающих и не обладающих аэродинамическими свойствами с прямого разбега; 2) метание снаряда из круга; 3) толкание снаряда из круга.

Разные виды метаний в основном схожи по технике. Метание гранаты относится к неклассическому ациклическому виду легкой атлетики, в котором оцениваются скоростно-силовые качества спортсмена, гибкость и ловкость. По правилам, в метаниях можно выполнять любой вид разбега, однако финальное усилие выполняется стандартно.

В зачёте по метанию гранаты на дальность с 3-5 бросковых шагов учащимся необходимо продемонстрировать владение техникой метания, которая состоит из разбега, бросковых шагов и финального усилия. Спортсмен становится на стартовой линии, держа гранату удобным способом в согнутой правой руке у плеча. По сигналу тренера можно начинать разбег.

Разбег делится на три части: предварительный разбег, шаги отведения гранаты, заключительная часть разбега – бросковые шаги. Скорость разбега должна помочь подготовиться к финальному усилию.

Предварительный разбег начинается от линии старта и заканчивается на контрольной отметке. Он составляет 10—14 беговых шагов, в течение которых приобретается оптимальная скорость.

Равномерность увеличения скорости достигается постепенным увеличением длины шага. Движения свободные, без напряжения. Левая рука движется, как в беге, а правая удерживает исходное положение, выполняя лёгкие колебательные движения с гранатой вперед—назад.

Чёткость и стабильность выполнения разбега создаёт условия для максимального использования набранной скорости в финальном усилии.

С момента касания левой ногой контрольной отметки начинается отведение снаряда одним из двух способов – по верхней дуге или по нижней дуге. Первый вариант более простой, второй несколько сложнее по технике исполнения.

Далее следуют бросковые шаги, которые являются заключительной частью разбега.

Бросковые шаги — это 3-5 шагов, подводящие к финальному усилию, состоящие из «скрёстного» шага и постановки ноги в упор с одновременным отведением снаряда.

Скрёстный шаг — это мощный и быстрый шаг правой ногой, пяткой вовнутрь, с целью обогнать таз и плечи. Одновременно левая нога отталкивается, максимально быстро переносится вперед в упор и ставится как можно дальше вперед от проекции ОЦМТ. Задача левой ноги – начать торможение нижней части тела и передать инертную мощность верхней части.

Нога ставится на всю стопу, носок слегка повернут внутрь, руки сохраняют своё положение как после окончания отведения снаряда. После этого начинается фаза финального усилия.

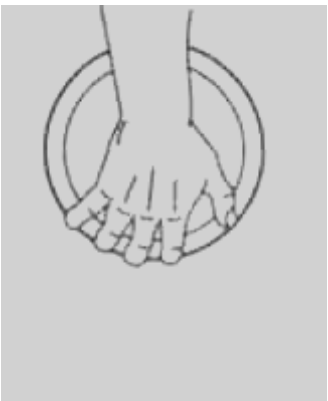
В финальном усилии метатель резко отводит левую руку назад через сторону, растягивая мышцы груди, левое плечо уводя назад. Спортсмен проходит через положение «натянутого лука». Далее правая нога отрывается от опоры, выпрямляясь, а правая рука сгибается в локтевом суставе, движется вперед-вверх. После прохождения вертикали рука выпрямляется и выполняет хлёстообразное движение кистью, выбрасывая снаряд под углом в пределах 40-42°.

В метаниях не могут самостоятельно работать туловище, а тем более руки, вне зависимости от работы ног. Все метания выполняются, в первую очередь, ногами.

Рука в метаниях второстепенна. Мотором снаряда являются ноги спортсмена, они создают энергию для туловища и рук, через которые она передается снаряду.

Длинные руки метателя и хорошо развитый связочный аппарат могут увеличить рычаг при метании.

Вес гранаты для юношей составляет 700 г, для девушек – 500 г.



Наряду с гранатой метают малый мяч. Мяч держится фалангами пальцев, мизинец придерживает мяч с одной стороны, большой палец — с другой, остальные три пальца, на которых лежит мяч, держатся вместе.

Для техничного исполнения метаний требуется хорошая гибкость и подвижность суставов, высокая координация движений, чувство ритма и умение управлять отдельными звеньями тела. Поэтому важен серьёзный подход к общефизической подготовке и специальным упражнениям.

Во избежание травм на занятии должна соблюдаться техника безопасности

- все метательные движения разрешаются только по сигналу преподавателя и только в одну сторону;

- учащиеся должны находиться на достаточном удалении друг от друга;

- собирать снаряды разрешается также только после сигнала;

- при поломке снаряда во время метания участнику представляется повторная попытка.

Зачёт по метанию спортивного снаряда происходит на стадионе или другой площадке шириной не менее 15 метров. Длина коридора зависит от уровня подготовки учащихся.

Каждому учащемуся предоставляется три попытки, в зачет идёт лучший результат. Измерение проводится от линии метания до места приземления снаряда.

Для получения оценки «отлично» юношам необходимо забросить снаряд на 32 метра, а девушкам – на 23 метра.

Оценка	Юноши	Девушки
5	32 м	23 м
4	28 м	18 м
3	23 м	13 м

Переменный бег или «переменка» является подготовительным упражнением к бегу на средние и длинные дистанции. Цель – научиться бегать быстро и долго. Как правило, переменный бег применяется подготовленными спортсменами в подготовке к соревнованиям. Переменный бег направлен на адаптацию организма к длительным кардионагрузкам, преобразуя молочную кислоту в мышцах в энергию.

Техника переменного бега состоит в чередовании отрезков высокой скорости бега с отрезками средней и даже низкой скорости бега, т. е. чередование аэробного и анаэробного режимов. Такой бег является отличным способом адаптации мышечной системы к выделению молочной кислоты при беге высокой интенсивности (в анаэробном режиме) и её выведению при снижении интенсивности бега.

Переменный бег способствует увеличению выносливости, улучшению общих беговых показателей как у опытных спортсменов, так и у новичков. Это связано с тем, что мышцы привыкают к смене темпа, дыхательная система укрепляется, подготавливаясь к более интенсивным тренировкам в будущем.

Переменный бег является типом полноценной тренировки, которую рекомендуется проводить один раз в неделю. Пробежать переменным бегом 2000 метров не составит труда даже неподготовленному спортсмену. Бег по дистанции стоит начинать с лёгкого бега, спустя две-три минуты сделать ускорение на небольшое расстояние (от 20 до 100 м), потом снова перейти на медленный бег. Таким образом, можно визуально разделить стадион на 4 отрезка, и на каждом отрезке менять скорость. Во время такой тренировки можно подобрать оптимальный ритм дыхания, который является индивидуальным для каждого бегуна. Дыхательный цикл распределяется на равное количество шагов (3 шага на вдох и 3 шага на выдох). Дыхание должно быть ритмичным и может сочетать в себе вдохи средней глубины с чередованием глубоких вдохов. Если появляется ощущение нехватки дыхания, нужно сделать один более глубокий вдох и снова перейти на нормальный ритм.

ПРИМЕРЫ И РАЗБОР РЕШЕНИЯ ЗАДАНИЙ ТРЕНИРОВОЧНОГО МОДУЛЯ

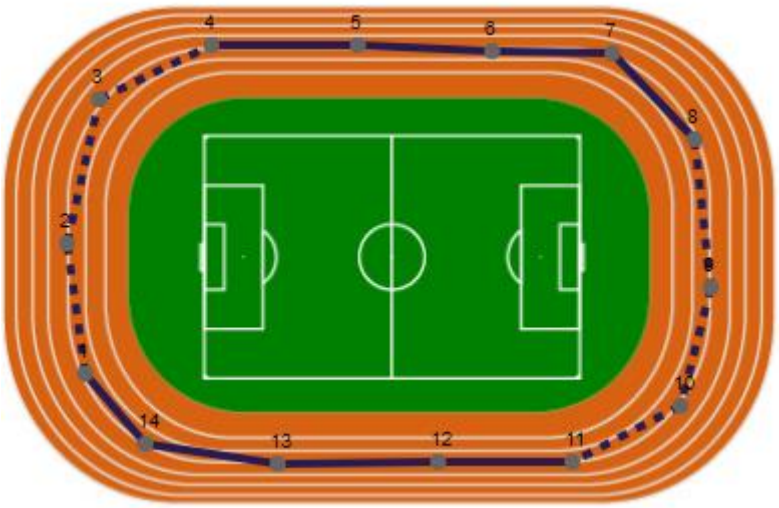
1. Стадион

Обозначьте скорость движения по стадиону переменным бегом.

Прямая линия – медленный бег.

Пунктирная линия – быстрый бег.

Решение: если визуально разделить дистанцию стадиона на 4 части, то можно выделить отрезки, которые спортсмен будет пробегать с разной скоростью. Так как один и тот же отрезок спортсмен пробежит с разной скоростью, то нарисованные линии будут примерно равны.



2. Техника метания гранаты

Из чего состоит техника метания гранаты с 3-5 шагов разбега?

- Финальное усилие
- Финиширование
- Разбег
- Бросковые шаги
- Отталкивание
- Отведение снаряда

Решение: Техника метания гранаты состоит из разбега, бросковых шагов, во время которых производится отведение снаряда, и финального усилия. Финиширование и отталкивание не относятся к метательным элементам.

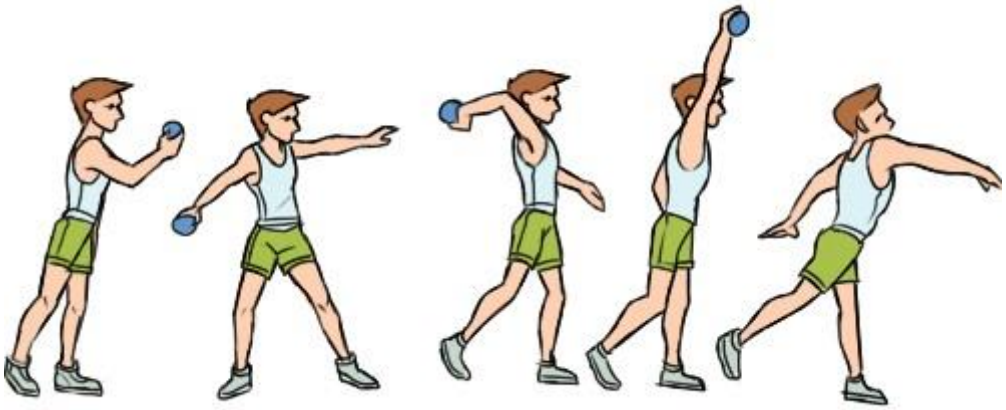
и	ш	е	и	д	ц	в	ц	п	ф
з	е	ы	б	ё	х	ы	т	р	з
э	м	х	р	а	з	б	е	г	к
з	у	с	о	з	а	д	е	г	ф
ю	ы	с	с	т	м	я	ч	э	д
п	п	с	о	й	а	й	б	т	ё
ф	в	щ	к	ц	х	п	б	ц	б
ф	б	и	в	ш	ы	к	щ	у	г
у	х	э	м	д	к	щ	ц	т	ш
д	в	у	щ	к	щ	ы	о	щ	у

Решение.

и	ш	е	и	д	ц	в	ц	п	ф
з	е	ы	б	ё	х	ы	т	р	з
э	м	х	р	а	з	б	е	г	к
з	у	с	о	з	а	д	е	г	ф
ю	ы	с	с	т	м	я	ч	э	д
п	п	с	о	й	а	й	б	т	ё
ф	в	щ	к	ц	х	п	б	ц	б
ф	б	и	в	ш	ы	к	щ	у	г
у	х	э	м	д	к	щ	ц	т	ш
д	в	у	щ	к	щ	ы	о	щ	у

2. Спортивные снаряды

Метание, какого снаряда изображено на рисунке? Выберите верный ответ.



- Мяч
- Граната
- Копье
- Диск

Решение: На рисунке изображена техника метания мяча.

Урок № 83-84. Прыжок в длину с места, специальные беговые и прыжковые упражнения.

Конспект на интерактивный видео-урок

по предмету «Физическая культура» для «11» класса

Перечень вопросов, рассматриваемых в теме: прыжок в длину с места – достаточно древний вид спорта. В этом уроке вы узнаете историю прыжкового спорта; специальные беговые и прыжковые упражнения; технику выполнения прыжка в длину с места.

Глоссарий

Прыжок в длину – физическое упражнение, при котором осуществляется перемещение тела вперед в горизонтальной плоскости.

Техника прыжка – последовательное выполнение двигательных действий по отталкиванию и приземлению спортсмена.

Прыгун – спортсмен, занимающийся прыжковым видом спорта.

Прыгучесть – способность человека силой толчка ногами подбросить себя вверх.

Основная литература:

- Лях В.И. Физическая культура. 10–11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений; под ред. В. И. Ляха. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 237 с.

Дополнительная литература:

- Погадаев Г. И. Физическая культура. Базовый уровень. 10–11 кл.: учебник. – 2-е изд., стереотип. – М. : Дрофа, 2014. – 271, [1] с.

Интернет-ресурсы:

- Единое окно доступа к информационным ресурсам [Электронный ресурс]. М. 2005 – 2018. URL: http://window.edu.ru/ (дата обращения: 02.07.2018)

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ

Зарождение прыжков в длину как вид спорта принято считать Древнюю Грецию. Прыжок в длину входил в упражнения греческого пятиборья (пентатлона).

Соревнования по прыжкам стали проводиться официально с образованием легкой атлетики.

Рекордсменами в прыжках длину с места принято считать штангистов. Рост в данном случае не является препятствием – так, спортсмены ростом 160 см могут совершить прыжок более 3 метров, а спортсмены среднего роста (170-175 см) даже способны превысить отметку в 3,40 м.

Среди рекордсменов по прыжкам в длину можно отметить Рея Юри – спортсмена из Америки, его результат составил 3,47 метров. Он одержал первенство на трех Олимпийских соревнованиях, которые происходили в 1900, 1904 и 1908 годах.

Так же можно отметить российского спортсмена Дмитрия Иоселиани, ему принадлежат 60 рекордов в прыжках в длину с места. Признанный чемпион СССР неоднократно.

В 1930 году молодой спортсмен в возрасте 17 лет первым в СССР смог превысить установленный в мире рекорд. Его результат составил 3,48 метра!

В нынешнее время по прыжкам в длину можно отметить Чэнь Хси Пину, спортсмена из Китая, который в 2010 году также установил мировой рекорд в прыжках и смог добиться отметки в прыжке 4,8 м.

Прыжки в длину с места способствуют развитию различных качеств – скорости, силы, так называемых силовых и скоростных качеств - комплекс различных проявлений человека в конкретной двигательной деятельности, в основе которых находится понятие «сила»; прыгучесть - умение человека при помощи силы толчка ногами совершить подбрасывание себя вверх; спринтерские навыки – умение спортсмена осуществлять бег на короткие и средние дистанции.

Перед началом упражнений нужно хорошо разогреться и размяться. Подойдут специальные упражнения на бег и прыжки.

Чтобы прыгать в длину с хорошим результатом, одного желания спортсмена будет недостаточно. Необходимо изучить правила выполнения прыжков.

Разберем технические правила выполнения прыжка в длину с места.

Спортсмен должен выполнить действия в следующем порядке: подготовку к отталкиванию, отталкивание, полет, приземление.

Давайте рассмотрим каждую фазу более подробно. Подготовка к отталкиванию

Спортсмен занять исходное положение: встать у линии, ноги должны быть на расстоянии ширины плеч. Далее нужно поднять руки вверх, при этом одновременно спортсмен поднимается на носки и делает прогиб в пояснице. Далее необходимо сделать полностью обратное движение. Руки опустить, отвести назад, ноги поставить уже на всю стопу, при этом нужно проследить, чтобы тазобедренный сустав и колени согнулись, а корпус немного вынести вперед. Этот уровень считается моментом формирования потенциала прыжка. От него зависит насколько эффективно будет выполнен прыжок. В силу этого спортсмену очень важно обладать сильными и мощными ногами.

Отталкивание. Начало происходит тогда, когда спортсмен распрямляет тазобедренный сустав, следит за тем, чтобы руки при этом были резко выброшены вперед. Завершение данной фазы – разгиб суставов в коленях и отрыв стоп непосредственно от поверхности.

После совершения отталкивания спортсмен должен выпрямить тело, колени подтянуть к своей груди.

В завершающей фазе полета спортсмен должен опустить руки вниз, стопы вынести вперед.

Когда спортсмен ногами коснется земли, он должен вывести руки вперед, чтобы помочь себе сохранить равновесие. Ноги нужно согнуть в коленях в суставах, приземление должно иметь упругость.

После остановки спортсмен должен выпрямиться и уйти из зоны, где осуществлялся прыжок. Если приземление осуществлено правильно, спортсмен должен быть четко скоординирован в своих движениях, что поможет ему не упасть назад и не испортить весь прыжок.

Прыжок с места выполняют на специальной разметочной доске, которая представляет собой ковер, состоящий из резиновых гранул. На рисунке показана классическая дорожка для прыжка.

Спортсмен может совершить три попытки прыжка, среди них засчитывается попытка с максимально лучшим результатом.

Измерение прыжка осуществляют по перпендикулярной прямой от места, где было совершено отталкивание (любой ногой) до ближайшего следа, который оставил спортсмен, даже любой частью своего тела. Любые погрешности при осуществлении прыжка демонстрируют нам то, что говорят о том, техника выполнения была не на полную н отработана. При осуществлении прыжка бывают ошибки, при которых соответственно прыжок не засчитывается: заступ за линию, где происходит отталкивание или непосредственно ее касание; осуществление отталкивания с предварительного подскока; отталкивание ногами по очереди, а не одновременно.

ПРИМЕРЫ И РАЗБОР РЕШЕНИЯ ЗАДАНИЙ ТРЕНИРОВОЧНОГО МОДУЛЯ

1. **Филворд – английский кроссворд.**

Найдите в филворде слова, относящиеся к уроку

М	С	П	О	Р	Т
Л	А	Р	А	О	Р
А	Т	Ы	Е	В	А
Б	Е	Г	З	И	В
Е	Й	У	Л	Е	М
Л	У	Н	О	Г	А

Решение.

Внимательно посмотрите на филворд и постарайтесь увидеть слово по теме урока. Затем найдите следующее.

М	**С**	**П**	**О**	**Р**	**Т**
Л	А	**Р**	А	О	**Р**
А	Т	**Ы**	Е	В	**А**
Б	**Е**	**Г**	З	И	**В**
Е	Й	**У**	Л	Е	**М**
Л	У	**Н**	**О**	**Г**	**А**

Правильный ответ: спорт, бег, нога, прыгун, травма.

Конспект урока

Конспект на интерактивный видео-урок по предмету «Физическая культура» для «11» класса

Урок № 85-86. Техника безопасности на уроках. Понятие спринтерского бега, эстафетного бега

Перечень вопросов, рассматриваемых в теме:

Урок посвящён спринтерскому бегу. В ходе занятия будут освоены основные термины и понятия. Ученики узнают о специальных беговых упражнениях и технике безопасности.

Глоссарий

Низкий старт – вид старта, распространенный на коротких дистанциях.

Спринт – ряд дисциплин в легкой атлетике, в которых спортсмены состязаются в беге на короткие дистанции по стадиону (до 400 метров включительно).

Стартовый разгон – это предварительная часть забега, во время которой спортсмен достигает своей максимальной скорости.

Эстафетный бег – дисциплина легкой атлетики, в которой результат достигается командными, а не индивидуальными усилиями. Бегуны во время бега передают друг другу эстафетную палочку.

Основная литература:

- Лях В. И. Физическая культура. 10–11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений; под ред. В. И. Ляха. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 237 с.

Дополнительная литература:

- Погадаев Г. И. Физическая культура. Базовый уровень. 10–11 кл.: учебник. – 2-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2014. – 271, [1] с.

Интернет-ресурсы:

- Единое окно доступа к информационным ресурсам [Электронный ресурс]. М. 2005 – 2018. URL: http://window.edu.ru/ (дата обращения: 01.06.2018).

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ

Спринт – ряд дисциплин в легкой атлетике, в которых спортсмены состязаются в беге на короткие дистанции по стадиону (до 400 метров включительно).

Спринт считается одним из самых динамичных и зрелищных видов спорта. Судьба спортсменов в нем зависит буквально от сотых секунд и от сантиметров.

Конечно, мечта любого профессионального спортсмена – участвовать в Олимпийских играх. Среди коротких дистанций на Олимпиаде представлены бег на 100, 200, 400 метров и эстафета 4 на 100 и 4 на 400 метров (у мужчин и у женщин). Самой престижной является дистанция в 100 метров, на которой определяется быстрейший человек в мире. На Олимпиаде 2016 года им стал Усейн Болт из Ямайки. Его мировой рекорд в беге на 100 метров – 9,58 сек. Усейн Болт восемь раз выигрывал на Олимпийских играх и 11 – на чемпионатах мира.

На Летних Олимпийских играх 2016, которые прошли в Рио-де-Жанейро (Бразилия), участвовали около 12 тысяч 500 спортсменов из 207 стран мира. Были разыграны 306 комплектов наград, из которых 47 в легкой атлетике. Но, к сожалению, российские атлеты побороться за эти медали не смогли. Дело в том, что из-за допингового скандала русские представители легкой атлетики не были допущены к соревнованиям. Исключением стала только Дарья Клишина, участвующая в прыжках в длину. Но многие спортсмены из России, представляющие другие дисциплины (не легкую атлетику), показали на Олимпиаде поистине выдающиеся результаты.

У бега на короткие дистанции есть три составляющие. Рассмотрим их на примере бега на 100 метров.

1. Стартовый разгон – это первая часть бега, во время которой спортсмен достигает своей максимальной скорости. Причем, интересно, что чем профессиональнее спортсмен, тем дольше этот период у него займет по

расстоянию. В среднем, стартовый разгон равен 30 метрам, у более опытных спортсменов – до 60 метров.
2. Достижение максимальной скорости. В этот период бегун сохраняет 90—95% от своей максимальной скорости.
3. Снижение скорости к финишу. Обычно оно начинается за 20—30 метров до финиша. Даже у олимпийских чемпионов-бегунов к концу дистанции немного уменьшается скорость. Главное – стремиться, чтобы снижение не было критичным.

Бег на 30 и на 60 метров не представлены на Олимпийских играх. Однако эти дисциплины являются базовым компонентом школьной программы, они позволяют развить скоростно-силовые качества учащихся.

На коротких дистанциях обычно распространен низкий старт. Интересный факт: такая техника была заимствована спортсменами у кенгуру. Низкий старт позволяет бегунам после команды мгновенно выбрасывать тело вперед.

Сразу освоить технику низкого старта школьникам будет сложно, поэтому они часто начинают забеги с высокого старта.

Важный вид бега – эстафетный. В этой дисциплине легкой атлетики результат достигается с помощью не индивидуальных, а командных усилий. Обычно в таком забеге участвуют четыре спортсмена, которые распределяются по всей длине круга перед стартом. Во время бега атлеты передают друг другу эстафетную палочку.

Бег на короткие дистанции требует особой выносливости и координации. Развить в себе эти качества помогут специальные беговые упражнения. Давайте разучим некоторые из них.

Выпрыгивания с ноги на ногу. Делаем бодрые подскакивающие движения то на одной ноге, то на другой.

Бег с высоким подниманием бедер.

Бег с захлёстыванием голеней назад.

Бег спиной назад.

«Мельница». Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Наклонитесь вниз и дотроньтесь правой рукой до левой лодыжки. Встаньте и теперь наклонитесь левой рукой до правой лодыжки. Повторите упражнение 10 раз.

Бег требует определенных знаний и умений – в этом мы с вами сегодня убедились. Но это еще не все – каждому бегуну следует освоить правила техники безопасности. Давайте изучим основные из них. Эти простые правила позволят нам избежать травм во время занятий бегом.

1. Перед бегом на короткие дистанции необходимо обязательно провести разминку и выполнить специальные беговые упражнения.

2. Перед началом бега нужно проверить трассу и при необходимости очистить ее от посторонних предметов, убрать камни и т. д.
3. Запрещается проводить бег в разных направлениях.
4. Каждый атлет во время короткой дистанции должен бежать только по своей дорожке.
5. Нельзя резко останавливаться после финиша. Нужно постепенно снижать темп. Проверьте, чтобы длина вашей беговой дорожки после финиша продолжалась еще как минимум 15 метров.
6. Большое внимание следует уделить обуви для бега. Необходимо приобрести кроссовки с мягкой рельефной подошвой, они улучшают сцепление с поверхностью. Перед стартом обязательно проверьте шнуровку – обувь должна быть хорошо зафиксирована на ноге.

ПРИМЕРЫ И РАЗБОР РЕШЕНИЯ ЗАДАНИЙ ТРЕНИРОВОЧНОГО МОДУЛЯ

1. Слова, относящиеся к теме урока

Найдите четыре слова по теме урока.

э	о	ф	д	е	ы	с	а	ц
с	п	р	и	н	т	з	е	в
т	х	м	т	п	т	э	м	з
а	ч	о	ш	м	п	й	б	у
ф	т	ж	р	ч	б	и	ё	ш
е	в	ф	и	н	и	ш	э	п
т	в	б	л	г	г	о	г	щ
а	ш	г	с	т	а	р	т	з
у	р	ё	у	з	г	х	х	и

Решение.

э	о	ф	д	е	ы	с	а	ц
с	п	р	и	н	т	з	е	в
т	х	м	т	п	т	э	м	з
а	ч	о	ш	м	п	й	б	у
ф	т	ж	р	ч	б	и	ё	ш
е	в	ф	и	н	и	ш	э	п
т	в	б	л	г	г	о	г	щ
а	ш	г	с	т	а	р	т	з
у	р	ё	у	з	г	х	х	и

2. Беговые упражнения

Какое упражнение изображено на рисунке? Выберите верный ответ.

- Бег с высоким подниманием бедер
- Приседание
- «Мельница»
- Складка

Решение: Упражнение «Мельница» выполняется следующим образом. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Наклонитесь вниз и дотроньтесь правой рукой до левой лодыжки. Встаньте и теперь наклонитесь левой рукой до правой лодыжки.