

22.04.2020

Физическая культура 1 класс

Тема: Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Мышеловка». Бег на 30 м с высокого старта

Люди всегда мечтали научиться летать. Но это дано только птицам. Человек на секунду может почувствовать себя птицей, для этого стоит только побежать. Ведь бег – это очень быстрое движение, при котором на долю секунды тело человека остается без опоры — «летит»

Вы, конечно, умеете бегать. Играете в догонялки с друзьями, бегаєте навстречу маме, в школу, когда немного опаздываете.

Иногда после уроков хочется просто побегать. Ведь во время бега ускоряется кровообращение в организме и улучшается деятельность мозга. Побегав, Вы чувствуете себя бодрым и здоровым.

Для бега не нужно дорогостоящего снаряжения – бегать можно в кроссовках, майке и спортивных шортах или брюках, в зависимости от погоды.

На уроке физкультуры вас учат бегать **правильно**: не наклонять чрезмерно туловище, не раскачиваться во время бега, не размахивать руками, согласовывать работу рук и ног, не затаивать дыхание.

При беге основная нагрузка ложится на нижнюю часть тела – это, прежде всего, ноги и стопы.

Поддерживать равновесие помогают мышцы верхнего плечевого пояса, спины, пресса.

Руки во время бега не должны быть напряжены, но и болтать ими нельзя. Их нужно согнуть в локтях, двигать вперед-назад, поочередно вдоль корпуса.

В конце года Вы будете сдавать тесты по бегу на 30 метров и на 1000 метров, показывать, как Вы развили свои скоростные качества и свою выносливость. Бег на 30 метров – одно из базовых упражнений для сдачи норм ГТО. Результаты зависят от скорости, с которой Вы пробежите эту дистанцию.

Начало бега называется **стартом**.

Основные положения для старта – это **нижний или низкий старт и высокий старт**.

С низкого старта бегут на короткие дистанции.

Высокий старт предполагает другую подготовку.

1. По команде «На старт!» спортсмен подходит к стартовой линии, ставит сильную (толчковую) ногу носком к линии. Маховая нога устанавливается позади толчковой на полшага. При этом ступни располагаются параллельно. Напрягать ноги не нужно.
2. По команде «Внимание!» нужно наклонить туловище вперед, тяжесть тела перенести на толчковую ногу. Одну руку отвести назад, другую, противоположную к толчковой ноге, вынести вперед.
3. По команде «Марш!» резко начать движение.

С высокого старта дается бег на средние и длинные дистанции.

Начинать бег можно из разных положений. Попробуйте стартовать из следующих положений:

1. Исходное положение – присед, руки к плечам.
2. Исходное положение. – сед, руки на пояс.
3. Исходное положение. – лежа на спине.
4. Исходное положение. – упор лежа сзади.

Играя в подвижные игры, Вы незаметно для себя тренируетесь в технике бега. Вспомним любимую игру «Мышеловка».

Задания

1. Основные положения для старта. Какие положения для старта вы знаете?

Ответ _____

2. Во что обут бегун? Найдите соответствие.

Бегун	Бутсы
Хоккеист	Кроссовки
Футболист	Коньки

Ответ _____

Видеоматериал по теме урока вы найдете, перейдя по ссылке

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/main/169065/>