

Конспект по предмету «Физическая культура» для 5 класса

Тема: «Совершенствование техники бега. Короткие дистанции. Бег на скорость и выносливость»

1. На этом уроке вы познакомитесь со специальными упражнениями для бега и правилами бега на короткую дистанцию, технику высокого старта.

Бег – один из способов передвижения человека и животных.

Бег на технику – это комплекс движений, сопровождающийся чередованием одноопорных и безопорных положений бегущего.

Физическое упражнение – набор упорядоченных движений, составленных в двигательное действие.

СУБ – специальные упражнения для бега.

Скорость в беге – скорость передвижения человека.

Выносливость в беге – это возможность организма противостоять утомлению при длительной дистанции.

2.Выполните разминку.

В начале тренировки по бегу надо провести разминку и растяжку связок и суставов. Чтобы не травмироваться во время бега.

Бег в жизни – это один из способов передвижения человека и животных.

Для занятий дома лучше подойдет площадка во дворе, главное не асфальтированная.

Вспомним несколько простых разминочных упражнений.

Пробежка трусцой. Побегайте несколько минут вокруг площадки в легком темпе для разогрева мышц.

Семенящий бег. Расслабленный бег на носках с маленькими шажками. Руки «болтаются» вдоль тела.

Бег с подниманием коленей до ладошек. Колени поднимаются до ладошек, согнутых перед собой рук.

Бег с подъёмом пяточек до ладоней рук. Поднимайте пяточки за спиной до касания ладоней рук за спиной.

Передвижение приставным шагом, руки на поясе. Сделайте несколько раз два приставных шага правым и два приставных шага левым боком.

Имитация тройного прыжка. С разбега сделайте три длинных прыжка с ноги на ногу, стараясь высоко поднимать бедра ноги. Повторите несколько раз.

Движение задом наперед. Встаньте спиной к дорожке. Поверните голову назад, чтобы видеть куда вы двигаетесь. Начните сначала с шагов, потом бегите.

Бег в припрыжку. Во время бега подпрыгивайте в верх, мягко приземляясь на полусогнутые ноги.

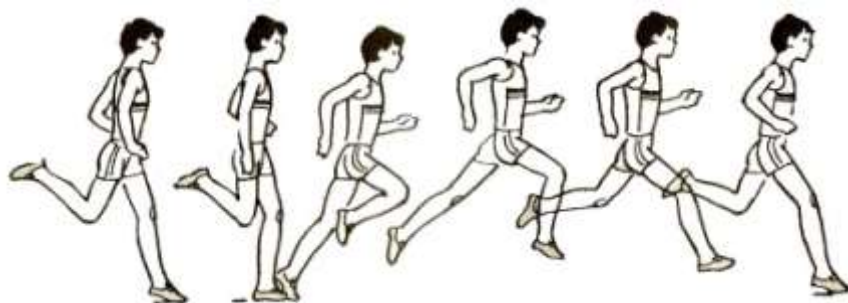
Бег с выносом прямых ног вперед. Во время движения поднимаете прямые ноги вперед, вытягивая красиво носки.

Прыжки из приседа вперед-вверх. Сделайте низкие приседания, положив руки на колени, резко выпрямите ноги и руки оттолкнувшись и сделайте прыжок вперед-вверх. Повторите несколько раз подряд, пока не устанете.

Пробежка для восстановления. После тренировки сделайте легкую пробежку вокруг площадки и растяжку.

3.Выполните задания по теме урока(по желанию)

1. Выберите название физического упражнения, соответствующее иллюстрации.



Ответ : (Прыжки, бег, ходьба, метание.)

2.Найдите семь слов по теме урока.

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