

Тема урока: Метание мяча с разбега. Челночный бег.

Добрый день ребята, начинаем урок физической культуры в дистанционном режиме

1) Откройте тетрадь и запишите:· на полях число, классная работа, тему урока

Задание 1 . Ознакомьтесь с текстом.

Техника метания мяча

Метать мяч стоит ведущей рукой (той, которой пишете). Указательный, средний и безымянный палец держит мяч сзади, а большой и мизинец придерживают по бокам. После выпуска **мяча** нужно перескочить с левой ноги на правую для сохранения равновесия. Заметьте, что **метание мяча** не зависит от роста.

1. метание малого мяча с разбега состоит из предварительной части разбега и бросковых шагов;
2. на первых двух бросковых шагах производится отведение метаемой руки со снарядом одновременно с поворотом туловища вправо до положения левым боком в направлении метания;
3. третий (скрестный) бросковый шаг является связующим звеном между разбегом и финальным усилием;
4. четвёртый бросковый шаг выполняется активной стопорящей постановкой почти прямой левой ноги;
5. в финальном усилии вначале в работу включаются мышцы ног, затем туловища, и завершает движение кисть правой руки.

Рассмотрите рисунок.



Задание 2 . Техника челночного бега. Ознакомьтесь с текстом.

Челночный бег является одной из разновидностей бега на короткие дистанции. От обычного бега он отличается тем, что дистанция преодолевается несколько раз, туда и обратно. Челночный бег отлично помогает отрабатывать быстрый старт и стартовый разгон. Кроме того, он может быть использован для определения быстроты, если нет соответствующих условий и возможностей для того, чтобы бегать стометровку. Часто челночный бег применяется в спортивном зале. Дистанция может быть совершенно

разной, от 10 до ста метров, количество забегов – до десяти. Данный вид бега – один из лучших способов развития скоростных качеств.

Челночный бег, техника правильного старта:

Челночный бег: техника правильного старта. Челночный бег может начинаться как с низкого, так и с высокого старта. В нем отсутствуют стартовые колодки, которые обычно используют для старта в беге на сто метров. Правильная техника высокого старта должна быть слегка похожа на старт конькобежца – еле заметный наклон туловища вперед, маховая нога – на внутренней части голеностопного сустава с разворотом носка на 30 градусов. Также маховую ногу можно ставить на носок. В то же время толчковая нога должна быть напряжена, пребывать в полной готовности быстро стартовать. Умение набирать скорость со старта часто является определяющим для успеха в этом виде бега.

Бег по дистанции:

Бег по дистанции. Как и на коротких дистанциях, в челночном беге нужно двигаться на одних носках, чтобы развить максимальную скорость. Чем больше частота шагов, тем быстрее вы будете перемещаться по дистанции. Наиболее эффективный способ отработки частоты шагов – это разнообразные упражнения со скакалкой, прыжки через нее в максимально быстром темпе. Но скорость бега – еще не самое главное в этой беговой дисциплине. Спортсмен должен также обладать специальной ловкостью, для того чтобы вовремя снижать скорость и выполнять поворот. Шаг, на который переходит спортсмен перед выполнением поворота, называется стопорящим, его цель – резко остановиться и изменить направление движения. Отработать такой шаг можно, выполняя разнообразные упражнения в движении, а также играя в командные спортивные игры – баскетбол, футбол, гандбол.

Финиш в челночном беге:

Финиш в челночном беге. Финиширование в челночном беге осуществляется так же, как и в стометровке. После заключительного поворота необходимо набрать максимальную скорость и, не замедляясь, пробежать линию финиша. Ранее спортсмены-спринтеры пытались финишировать прыжком, но затем была доказана неэффективность такого метода. Широко распространенное финиширование броском на ленточку могут выполнять только опытные бегуны с отличной координацией движений. Новичок же может сконцентрировать внимание на подготовке к броску и непроизвольно замедлить движение. Поэтому просто старайтесь финишировать на предельной скорости.

Заключение:

Заключение. Челночный бег оказывает довольно серьезную нагрузку на организм, требует бежать на пределе возможностей, дополнительные сложности создают и резкие торможения с последующими поворотами. Поэтому для занятий этим видом бега надо иметь соответствующую подготовку и постоянно контролировать свое физическое состояние. Челночный бег является одним из видов тренировки бегунов-спринтеров. Он не только значительно улучшает скоростные качества, а и развивает координацию движений, учит контролировать себя на беговой дорожке. Также с помощью занятий челночным бегом можно отрабатывать технику старта и стартового разбега, тренировать финишный рывок по дистанции для бегунов как на короткие, так и на средние и длинные дистанции.

Задание 2 . Напишите типичные ошибки при метании мяча с разбега.

Все выполненные задания прислать на Ватсап преподавателю.

