КАРТА ДИСТАНЦИОННОГО ЗАНЯТИЯ

Дата: 17 сентября

Класс: 4

Предмет: физическая культура

Учитель: Чернопазова Е.Н.

Адреса обратной связи: [elena-chernopazova@yandex.ru](mailto:elena-chernopazova@yandex.ru)

Наш 4 класс: <https://vk.com/club151507684>

**Инструкция для учащегося**

Тема: Высокий старт.

Цель: совершенствование техники бега по прямой с высокого старта.

**Краткий план занятия:**

1) Разминка

Общеразвивающие упражнения:

1.И.п.- ноги врозь.

1-2 руки через стороны вверх.

3-4 опустить руки вниз.

2. И.п.- ноги врозь, руки за голову.

1-2 пружинистые наклоны туловища вправо.

3-4 то же.

3.И.п.- правая рука за голову, левой берёмся за локтевой сустав.

1-7 пружинящее отведение правой руки за голову.

8- смена положения рук.

1-7 то же левой рукой.

8- смена положения рук.

4.И.п.- стойка, ноги вместе, руки на поясе.

1-3 наклоны вперёд и и.п.

5.И.п. упор присев руки на поясе. правую ногу в сторону.

1-4 перенос туловища на левую ногу.

5-8 то же другую сторону.

6.И.п.- сидя на полу, руки на поясе, ноги вместе.

1-7 наклон к вперёд.

8-И.п.

7.И.п.- основная стойка.

1-упор присев. 2-упор лёжа. 3-упор присев. 4-И.п.

8.И.п.- стоя на левой ноге согнуть правую ногу назад, рука на голеностопе.

1-7 пружинящее отведение правого бедра назад.

8- И.п. смена положения ног.

1-7 то же левой ногой.

8-И. п.

9. Прыжки вверх с поворотом на 180

1-3 прыжки.

4-поворот.

Шагом марш. Ходьба.

2) Закрепление техники выполнения высокого старта.

По команде «На старт!» вперёд ставится толчковая нога (на всю стопу), а другая несколько сзади. Руки полусогнуты в локтевых суставах, одна впереди, другая – одноимённая выставленной вперёд ноге – отведена назад. Ноги немного согнуты в коленях, туловище наклонено вперёд, тяжесть тела перенесена на впереди стоящую ногу. По команде «Марш!» начинается бег. Длина шагов и скорость постепенно увеличиваются. Туловище слегка наклонено вперёд, голова прямо, взгляд устремлён вперёд, носки в стороны не разворачиваются. Движения плечевого пояса и рук выполняются легко, без напряжения.

3) Совершенствовать технику бега по прямой.

Сохранять вертикальное положение головы и туловища, ритмичный темп движений.

Активно отталкиваясь выполнять максимально длинные шаги.

Обратить внимание на постепенное увеличение скорости бега. Туловище слегка наклонено.

Достичь максимальной частоты шагов, сохранить их оптимальную длину. Удерживать наклон туловища с правильной работой рук.

Достичь максимальной частоты работы ног и рук, удерживать наклон туловища.

Следить за прямолинейной постановкой стоп, ногу ставить с носка и разгибать полностью в коленном суставе. Плечевой пояс расслаблен.

4) Итог

Вот и закончился наш урок. Пусть занятия физкультурой подарят вам бодрость и здоровье