

Медленный бег до 400 м. Развитие выносливости

ФИО учителя	Болтачева Юлия Сергеевна
Предмет	Физическая культура
Дата проведения урока	08.04.2020г

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ

Упражнение 1



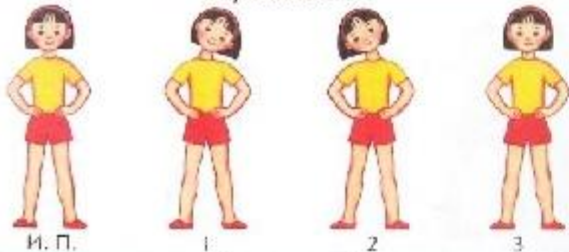
Упражнение 4



Упражнение 7



Упражнение 2



Упражнение 5



Упражнение 8



Упражнение 3



Упражнение 6



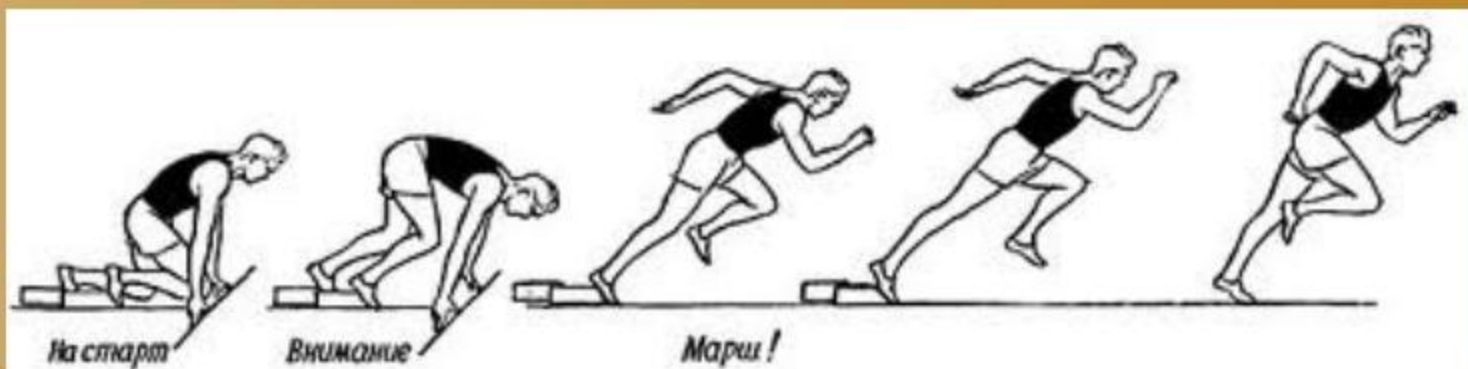
Упражнение 9



Бег на короткие дистанции (спринт)

Бег на короткие дистанции включает бег на дистанции от 30 до 400 м. Спринт условно делится на четыре фазы:

1. **Старт** в беге на короткие дистанции применяется низкий, который позволяет быстрее начать бег и развить максимальную скорость.
2. **Стартовый разбег** - участок дистанции, на котором происходит увеличение скорости от нуля до 90-95% от максимальной.
3. **Бег по дистанции** должен быть ритмичным и свободным, с небольшим наклоном туловища вперед.
4. **Финиширование** – прохождение заключительного отрезка дистанции. Финишировать нельзя прыжком. После финиша нужно постепенно, замедляя шаг, перейти на ходьбу.



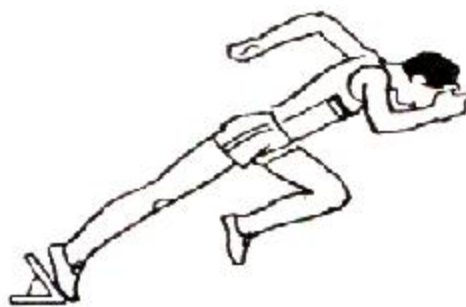
Техника выполнения низкого старта



неправильное

правильное

Положение по команде «На старт!»



*Положение по команде
«Внимание!»*

правильное

неправильное

Положение в момент выхода с низкого старта (команда «Марш!»)



содержание

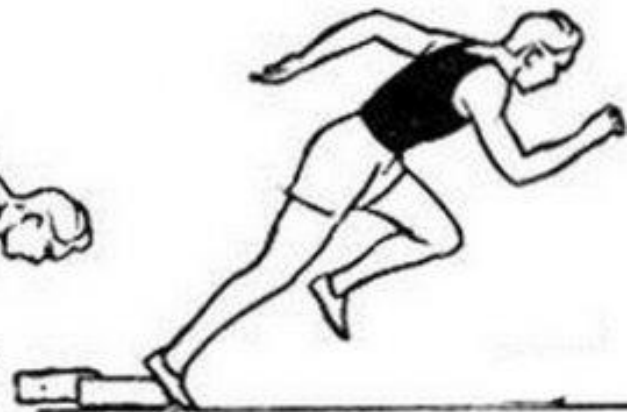




На старт



Внимание



Марш!