**План урока физической культуры № 56, 57, 58.**

**13.04.2020г. 7-Б класс.**

**Тема1. Равномерный бег 12 мин. Подвижные игры. Тема 2. Бег на 1000 метров. Тема 3.Равномерный бег 14 мин.Подвижные игры.**

**Ход уроков.**

**1. Повторить особенности бега в равномерном темпе.**

Основным, если не единственным методом тренировки в оздоровительном беге, является равномерный (или равномерно-ускоренный) метод. Его суть заключается в прохождении всей дистанции в равном темпе с постоянной скоростью.

**Техника безопасности при беге в равномерном темпе.**

**Учащийся должен:**

- внимательно слушать и чётко выполнять задания учителя;

- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;

- во время передвижений смотреть вперёд, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;

- выполнять упражнения с исправным инвентарём и заниматься на исправном оборудовании.

**Учащимся нельзя:**

- покидать место проведения занятия без разрешения учителя;

- толкаться, ставить подножки в строю и движении;

- залезать на баскетбольные формы, виснуть на кольцах;

- жевать жевательную резинку;

- отвлекаться при объяснении заданий и выполнении упражнений;

- резко изменять направление своего движения.

**2. Ознакомиться с видеосюжетом . Для этого , удерживая клавишу Clrl, «кликните» на ссылку :**

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/main/261866/>

**3. Ознакомиться техникой равномерного бега.**

В данном виде бега отсутствует соревновательный элемент, он укрепляет здоровье. На протяжении всей беговой поддерживается единый темп. Для такого бега главными факторами являются пульс и собственные ощущения. Оптимальным считается пульс в диапазоне от 110 до 140 ударов в минуту (в зависимости от массы тела, роста и прочих особенностей).

Техника:

существуют два подвида такого вида. Это интервальный бег и равномерный бег.

Интервальный:

быстрая ходьба, бег трусцой, бег в среднем темпе

Равномерный:

Спина прямая, корпус немного наклонен вперед для лучшего распределения веса.

Короткий шаг и минимизация фазы полета.

Руки согнуты в локтях под прямым углом и расслаблены. Движутся в такт работы ног (левая рука – правая нога и наоборот).

Нога мягко ставится на пятку, с перекатом к носку. Характерной особенностью такого бега является отсутствие «ударного» приземления, которое достигается за счет быстрой смены ног.

**4. Ознакомиться с правилами игры « Доброе утро, охотник».**

Играют 10-15 человек. Ход игры. Игроки становятся в круг, выбирают охотника, который ходит за спинами игроков. Неожиданно он прикасается к плечу игрока. Тот, до кого дотронулись, поворачивается и говорит: «Доброе утро, охотник!», и тут же идёт по кругу, но в направлении, противоположном тому, куда идёт охотник. Обойдя полкруга, они встречаются, игрок вновь произносит: «Доброе утро, охотник!». И оба бегут, чтобы занять пустое место в круге. Тот, кто не успел это сделать, становится охотником.

**5. Дом. задание: не засиживайтесь за компьютером, делайте перерывы, выполняйте физические упражнения.**