**План уроков физической культуры № 93, 94.**

 **23.04. 2020 г. 11-А класс. Тема .** **1.Челночный бег 3х10 метров.2. Метание мяча. Челночный бег 3х10 метров.**

**1.** **Ознакомиться с материалом.**

Челночный бег — преодоление дистанции в разных направлениях несколько раз. Например, 3 раза по 9 метров. Существует несколько разновидностей этого бега. Школьники выполняют забеги 3х9, 3х10, 4х9 и 5х10. Но они применимы ко всем возрастным категориям. Взрослые люди, например, студенты, пожарные и сотрудники полиции бегают 10 раз по 10 м.

 Челночный бег 3х10 предполагает преодоление дистанции в 10 метров три раза. То есть от старта требуется добежать до отметки в 10 м, развернуться в обратном направлении, добежать до старта, развернуться и финишировать на десятиметровой отметке. Упражнение выполняют на улице или в спортивном зале. Фото 1. Процесс выполнения челночного бега в паре. Линия разворота начерчена мелом на асфальте. Особенность челночного бега - ускорение и торможение, которые сменяют друг друга несколько раз. Это сильно отличает его от бега на прямые дистанции. Поэтому некоторым легче пробежать 100 м, чем три раза по десять..

Челночный бег развивает координацию и выносливость, а также тренирует мышцы и сердечно-сосудистую систему. Этот вид бега часто используют в разминочной части тренировок легкоатлеты и спортсмены в игровых видах спорта: футболисты, баскетболисты, хоккеисты. Резкая смена направления движения в контрольных точках во время челночного бега тренирует этот навык, поскольку он необходим во время игры.

**Способы метания мяча.**

1.      Способ метания «из-за спины через плечо». Исходное положение : правая нога отставлена назад, на носок, туловище повернуто грудью в сторону метания, правая рука согнута в локте, локоть опущен, кисть с мячом на уровне лица. Из исходного положения правую руку отвести в сторону, туловище повернуть направо,, правую ногу слегка согнуть в колене, туловище наклонить вправо. .Затем пронося правую руку сверху над плечом, перейти в положение «натянутого лука» и выполнить финальное усилие броска активным захлестом кисти руки. Во время финального усилия туловище. И ноги выпрямляются. После броска левая нога сгибается в колене, туловище наклоняется вперед, левая рука отводится назад. А правая свободно продолжает двигаться вперед-вниз.

2.      Способ метания «прямой рукой снизу». При исходном положении  ноги поставлены немного  шире плеч, правая отставлена назад , правая рука полусогнута в локте перед грудью. При замахе правая рука отводится вниз-назад до предела, и бросок происходит путем движения рук вперед-вверх.

3.      Способ метания  «прямой рукой сверху». При иcходном  положении ноги поставлены немного шире плеч, правая отставлена назад, правая рука вдоль туловища (с мячом). При замахе правая рука переносится  вверх-назад, затем направляется вперед  и кистью выбрасывается мяч.

4.      Способ метания «прямой рукой сбоку». Исходное положение - ноги немного  шире плеч, правая нога отставлена назад, правая рука с мячом вдоль тела. При замахе туловище отклоняется, правая рука отводится назад до предела, тяжесть тела переносится на правую ногу, согнутую в колене. При броске правая нега выпрямляется, туловище поворачивается налево-вперед, а правая рука продвигается вперед и выбрасывает кистью мяч.

**2. Посмотреть видеосюжет. Для этого, удерживая клавишу Ctrl, «кликните» на ссылку:**

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6996976118387494070&reqid=1586845197770415-736418440538806581602951-vla1-1744-V&suggest_reqid=356126194157176612651975044918002&text=челночный+бег+3х10+техника+выполнения+11+класс>

<https://www.youtube.com/watch?v=NMm3qkpxoHQ&feature=youtu.be>

**3.** **Повторить комплекс утренней гимнастики 2, учебник (В.И.Лях, Физическая культура, 10-11, Москва, «Просвещение», 2014) , рис.77, стр. 161.**

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