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

**24.04. 2020 г. 11-А класс.**

**Тема. 1.Бег 100метров. Эстафеты.2.Метание мяча. Бег 100 метров.3.Метание мяча. Эстафеты.**

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

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

# 2. Ознакомиться с материалом.

# Эстафетный бег: техника, правила, дистанции и нюансы

Эстафетный бег это одна из дисциплин легкой атлетики, входит в программу Олимпийских Игр, где является единственным легкоатлетическим командным видом. Техника эстафетного бега имеет много индивидуальных отличий от стандартной, в связи с тем, что в данном виде соревнований результат достигается именно командными усилиями, поэтому и задействуются в таких соревнованиях только лучше спортсмены.

**Виды эстафетного бега**

Виды эстафет делятся на традиционные и нетрадиционные. Традиционные регламентируются Международной ассоциацией легкоатлетических федераций  IAAF, проводятся на оборудованных стадионах и позволяют устанавливать и фиксировать рекорды, а также квалификацию  спортсменов. IAAF установлены:

* олимпийские дистанции 4х100 и 4х400 метров; в них участвуют как мужские, так и женские команды;
* дистанции для мировых рекордов: 4х100, 4х200, 4х400 т 4х800 метров; в них участвую как мужские, так и женские команды;
* дистанции на 4х1500 метров; здесь мировые рекорды могут устанавливать только мужчины.
* Эстафеты в любой форме, с любыми дистанциями, с любым составом команд, по любым трассам – условия зависят только от организаторов соревнований.

Для традиционных эстафет существуют регламентированные IAAF правила, по которым проводится квалификация атлетов и установление мировых рекордов. Для нетрадиционных эстафет установленные правила являются только рекомендацией и могут меняться в зависимости от организации праздника, условий его проведения и дистанций.

## Правила эстафетного бега

Они установлены IAAF, являются обязательными на официальных соревнованиях; при нарушении правил достигнутые результаты признаются недействительными. Согласно правилам, эстафетная палочка является полой трубкой и должна иметь следующие параметры:

* длина от 28 до 30 см;
* окружность от 12 до 13 см;
* масса от 50 до 150 грамм.

Материал изготовления: дерево, пластик, металл. Цвет может быть любым, но он должен быть ярким и легко различимым для судей и болельщиков.  
Эстафетная палочка во все время проведения соревнований находится только в руках участников команды; передача её осуществляется из правой руки в левую, а из левой в правую; участники команды, которые проходят первый и третий отрезок, бегут с палочкой в правой руке, а второй и четвертый – в правой. Палочка перекладывается только из руки в руку, её нельзя бросать или перекатывать; в случае падения палочки поднимает её только тот спортсмен, который нес, иначе вся команда будет снята с соревнований. Передача палочки происходит только в двадцатиметровой зоне: это отрезок, состоящий из 10 метров до черты между этапами и 10 метров после неё. При нарушении этого правила команда дисквалифицируется.  
В эстафете участвуют четыре спортсмена – по одному на каждый этап дистанции; каждый участник может пробежать только свой этап, замены недопустимы, в случае отсутствия бегуна на своем этапе команда снимается с соревнований. Для эстафет с дистанцией до 400 метров каждый атлет бежит только по своей дорожке от старта до финиша. На дистанциях длиной 400 метров и выше старт и первый этап проходят по своим дорожкам, после первого круга разрешается бежать по общей дорожке.  
Любое нарушение правил любым из спортсменов, участвующих в эстафетном забеге, является основанием для дисквалификации всей команды.

## Техника эстафетного бега

По своим навыкам техника эстафетного бега идентична спринтерской, кроме техники передачи эстафетной палочки. Перед началом забега четыре атлета распределяются по дистанции на равном расстоянии между собой; длина расстояния зависит от длины этапов.  
Бегун первого этапа начинает соревнование с низкого старта, эстафетная палочка находится в правой руке; после старта следует занять крайнюю левую сторону своей дорожки, но не в коем случае не наступать на ее границу.  
Бегун второго этапа имеет право начинать разгон за десять метров до начала 20-метровой зоны, стартует из положения высокий старт и старается максимально разогнаться еще до передачи палочки.  Сократив расстояние до нескольких метров до второго атлета, первый произносит «Оп» и выставляет правую руку с эстафетной палочкой вперед. Второй спортсмен отводит левую руку назад ладонью вверх и принимает эстафетную палочку, после чего первый бегун медленно останавливается и остается на своей дорожке. Прием повторяется на третьем и четвертом этапе, четвертый член команды набирает максимальную скорость, так как ему не надо передавать эстафету, и финиширует одним из трех способов, принятых в спринте: пробеганием, боком, рывком грудью вперед.  
Эстафетный бег яркий, взрывной, зрелищный, вызывает много эмоций и доставляет много удовольствия как зрителям, так и спортсменам. Уровень напряжения и адреналина в таких соревнованиях зашкаливает даже больше, чем на футбольных матчах, в чём можно убедиться самому, посетив такие соревнования.  Нетрадиционные же виды дистанций позволяют организовывать зрелищные спортивные и массовые праздничные мероприятия, которые, безусловно, будут иметь большой успех и доставят много позитивных ощущений всем участникам, ведь использовать для них можно улицы и парки, исторические районы и природные достопримечательности.  Бегайте, бегайте с удовольствием, с пользой для здоровья и для хорошего настроения. И читайте нас – мы научим, как заниматься спортом правильно, легко и приятно.

**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.**