**План уроков физической культуры № 98, 99.**

**29.04. 2020 г. 11-А класс.**

**Тема. 1.Прыжки в длину с места.Эстафеты.2.Прыжки в длину с места. Спортивные игры.**

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

<https://youtu.be/IVFzJTdsQsY>

<https://youtu.be/0YqMWet09uE>

# 2. Ознакомиться с материалом.

**Эстафетный бег. Ошибки и их устранение**

Во время бега **у принимающих — передающих спортсменов возникает ряд ошибок, которые необходимо устранять:**

* Неправильное держание эстафетной палочки. Чтобы то исправить, нужно регулярно тренироваться.
* При команде «Хоп» происходит молниеносная передача палочки. Это не правильно. Чтобы освоить навык временной выдержки, нужно многократно повторять это действие с минимальной и максимальной скоростью движения.
* Держащий палочку бежит с вытянутой рукой. Нельзя этого делать без команды, поэтому также это действие нуждается в многократном повторении тренирующихся спортсменов.
* Передающий раньше времени покидает дорожку. Это свидетельствует о незнании правил соревнования и должно исправляться повторением основных постулатов.
* Поздний или ранний разбег начинающего подачу. Важно ориентироваться во временном отрезке всего этапа турнира, чтобы правильно скоординировать свои действия и не получить штрафные баллы.
* Вытянутая назад рука у передающего без соответствующего командного указания. Нужно многократно оттачивать навык восприятия команды на разных скоростях движения.
* Принимающий поворачивает голову, чтобы убедиться в передаче палочки. Нельзя этого делать. Весь процесс передачи должен осуществляться практически на автомате, поэтому движения и момент передачи нужно репетировать с закрытыми глазами.
* Принимающий обходится без фиксации руки назад при приеме палочки. Рука обязательно должна быть отведена назад. Для этого во время тренировочного бега преподаватель наблюдает мастерство своего ученика и предлагает выполнить ему это упражнение на разных скоростях бега.

**Внимание!** Благодаря этим навыкам фиксация правильности маневров происходит достаточно крепко в памяти, и спортсмен показывает безукоризненные результаты. Именно такие бегуны достигают успехов и занимают первые места в соревнованиях.

**3.** **Изучить комплекс утренней гимнастики без предметов, учебник (В.И.Лях, Физическая культура, 10-11, Москва, «Просвещение», 2014) , рис.78, стр. 161-162.**

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