

ТЕМА УРОКА: СТАРТОВЫЙ РАЗГОН. ВЫНОСЛИВОСТЬ.

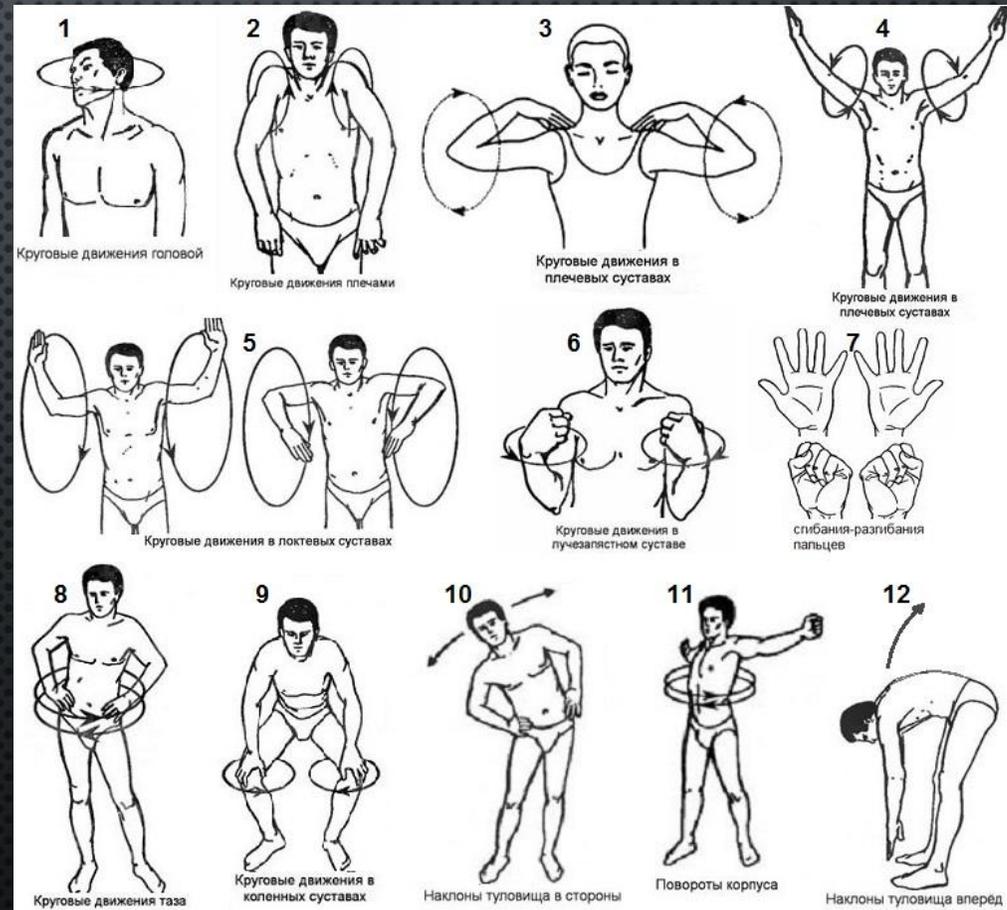
- ЦЕЛЬ УРОКА: ДАТЬ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О СТАРТЕ В СПРИНТЕРСКОМ БЕГЕ.

ЗАДАЧИ УРОКА:

- ПОВТОРЕНИЕ НИЗКОГО СТАРТА.
- ОЗНАКОМЛЕНИЕ С ТЕХНИКОЙ НИЗКОГО СТАРТА.
- СПОСОБСТВОВАТЬ УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.

РАЗМИНКА (зарядка) – 5 минут.



ПРОСТОЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ.

- СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА (ОТЖИМАНИЯ) М-20, Д-14
- СГИБАНИЕ ТУЛОВИЩА В УПОРЕ ЛЕЖА СОГНУВ НОГИ (ПРЕСС) М-20, Д-15
- ПРИСЕДАНИЯ М-20, Д-20
- ПЛАНКА 1 МИНУТУ.
- ВЫПРЫГИВАНИЕ ИЗ ПРИСЕДА (ЛЯГУШКА) 10 РАЗ

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.

- Низкий старт



Посмотри ссылку.

Техника выполнения низкого старта

неправильное
Положение по команде «На старт!»

правильное

Положение по команде «Внимание!»

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

неправильное

содержание

- [БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ.](#)

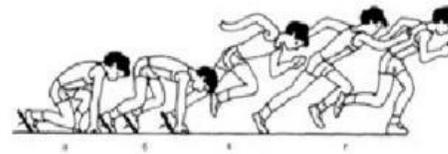


НАЖМИ НА ССЫЛКУ.

Техника спринтерского бега

Техника спринтерского бега условно подразделяется на этапы:

- старт
- стартовый разгон
- бег по дистанции
- финиширование



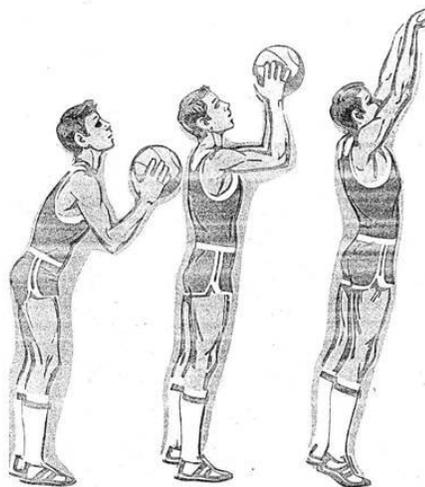
- [БРОСОК В КОЛЬЦО \(КОРЗИНУ\)](#)

НАЖМИ НА ССЫЛКУ.



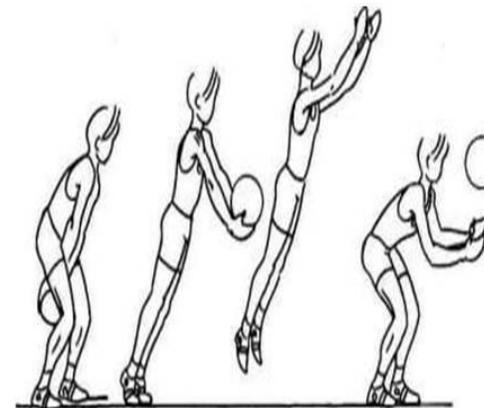
Бросок двумя руками сверху

- Бросок двумя руками сверху целесообразно выполнять со средних дистанций при плотной опеке соперника.



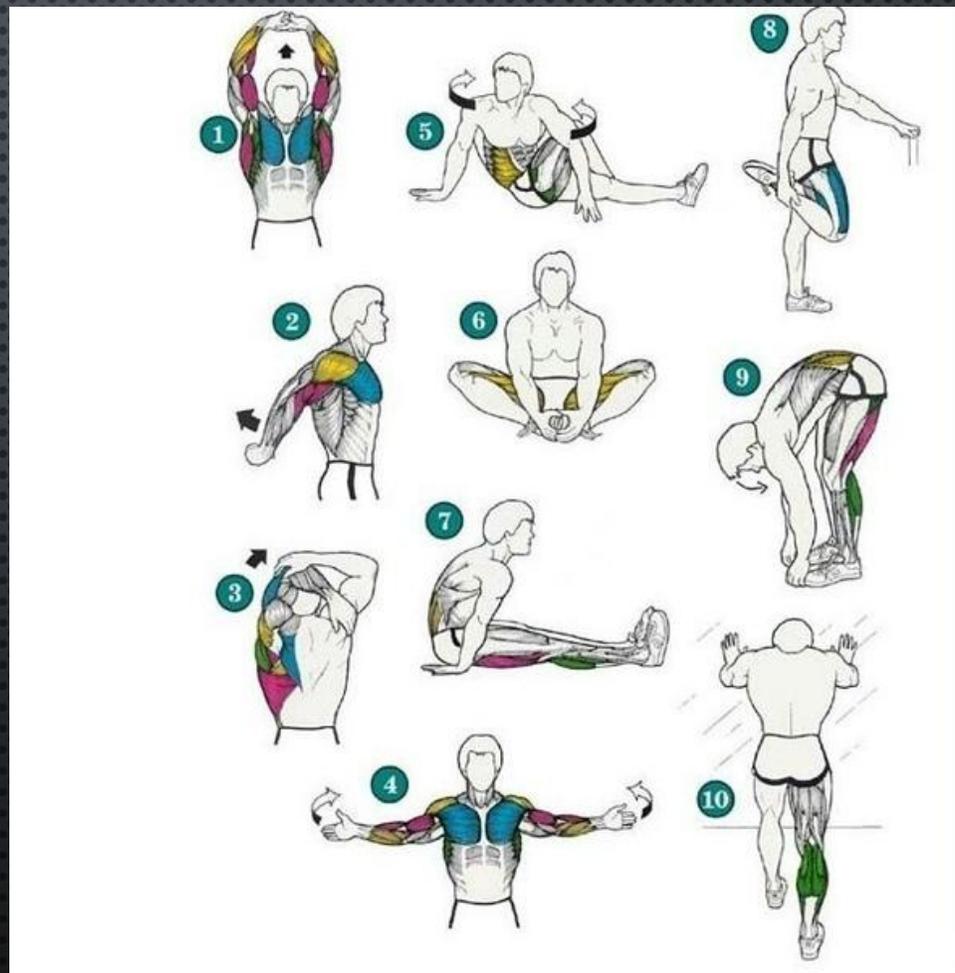
Бросок двумя руками снизу

- Бросок двумя руками снизу выполняют преимущественно при стремительных проходах к щиту и атаках кольца в затыжном прыжке под руками накрывающего мяч защитника.

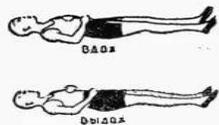


ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ
ЧАСТЬ.

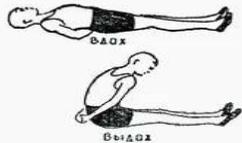
УПРАЖНЕНИЯ НА
РАСТЯЖКУ МЫШЦ.



ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА



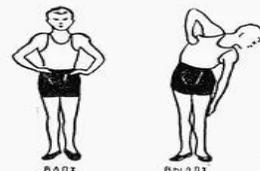
Упр. 1.
ИП — лежа, дыхание под контролем рук. Обратит внимание на максимальное удлинение выдоха, нажимая руками на грудь и на живот. 6—8—10 раз.



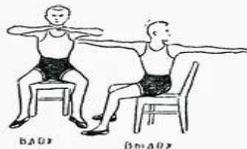
Упр. 2.
ИП — лежа, руки под спину.
Сесть, с помощью рук наклониться вперед, активно углубив выдох пружинистыми вторными наклонами. 4—8 раз.



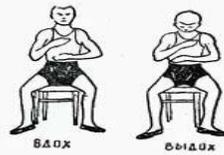
Упр. 7.
ИП — стоя, дыхание с углубленным выдохом и протяжным громким произношением гласных букв «а», «о», «у», «и».



Упр. 8.
ИП — стоя, руки на бедра.
Наклон туловища вправо и влево попеременно с пружинящими движениями, углубляющими наклон, выдох. 4—5 раз в каждую сторону.



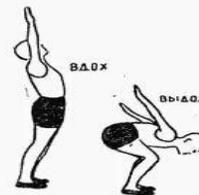
Упр. 3.
ИП — сидя, руки перед грудью.
Повернуть туловище вправо и влево попеременно, добавляя пружинящими движениями глубину поворотов, углубляя выдох.



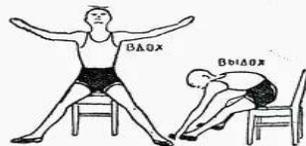
Упр. 4.
ИП — сидя, дыхание с углубленным выдохом под контролем рук. На выдохе счет: 1—2—3—4—5 и т. д. максимально длительно. 5—7 раз.



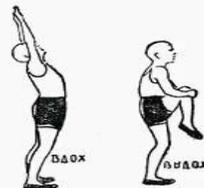
Упр. 9.
Спокойное глубокое дыхание.
ИП — стоя, ноги врозь.
Подняться на носки, подняв локти кверху согнутых рук.



Упр. 10.
ИП — ноги вместе, стоя, руки вверх.
Пригнуться, как бы готовясь к прыжку, руки назад до отказа, резкий углубленный выдох. 4—6 раз.



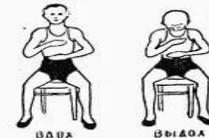
Упр. 5.
ИП — сидя, ноги врозь, руки в стороны. Наклониться и достать правый левый носок попеременно, пружинящими движениями туловища углубить наклон, углубив выдох. 4—5 раз к каждой ноге.



Упр. 6.
ИП — стоя, руки вверх.
Подтянуть колено к груди попеременно с углубленным выдохом.
4—5 раз каждой ногой.



Упр. 11.
Дыхание ровное и глубокое.
Ходьба 2—4 мин.



Упр. 12.
ИП — сидя, успокаивающее дыхание с акцентом на выдохе и с расслаблением мышц. 4—8 раз.