Дата:23.04.2020г.

Предмет: физическая культура.

Класс:2.

Тема: Бег по прямой на дистанции 30-50м.

**Ход урока.**

**Основная часть.**

1.Правила бега.

2.Беговая разминка, техника высокого старта.

**Высокий старт**

     Как правило средневики и стайеры начинают бег с высокого старта. По команде «На старт!» они выстраиваются у стартовой линии. Сильнейшую ногу ставят вплотную к линии, другую отставляют на 1,5-2 ступни назад, вес тела равномерно распределяют на обе ноги. Туловище выпрямлено, руки свободно опущены.
     По команде «Внимание!» бегун сгибает ноги в коленях и наклоняет туловище примерно под углом 45\* к дорожке. Сгибая руки в локтях, бегун одну выносит вперед, другую разноименную стоящей вперед ноге—назад. Вес тела при этом переносится на ногу, стоящую впереди.
     По команде «Марш!» бегун резко бросается вперед, не разгибая туловища, а через 4-6 шагов выпрямляется и переходит к бегу по дистанции.

3.Тестирование (бег на 30 м с высокого старта).

      Обучение бегу на дистанцию 30 м начинается с произвольного бега по прямой линии с высокого старта. Дети строятся в шеренгу по одному и по команде учителя «Марш!» выполняют бег на дистанцию 15—20 м. Детей можно построить в две шеренги и провести забег в виде соревнования «Кто быстрее и лучше». Финишную линию можно отодвинуть и приблизить к 30 м. Они становятся около своих отметок (3-4 отметок). По команде «Марш!» дети бегут к линии финиша.
      Так же проводится следующий забег. Забег можно повторить дважды, но при этом не требовать быстрого прохождения отрезка. Особое внимание уделяется качеству бега.
      Ходьбу с изменением направления можно провести после обучения бегу на 30 мс высокого старта

4.**Подвижная игра «Перелет птиц».**

Дети стоят врассыпную на одном конце зала . Они – птицы. На другом конце размещаются гимнастические скамейки или другие предметы, на которые можно встать. По сигналу учителя «Птицы летают!» дети, подняв руки в стороны, бегают по всему залу. По сигналу «Буря» бегут к скамейкам и встают на них – «птицы прячутся от бури на деревьях». По сигналу «Буря прекратилась» дети спускаются и вновь бегают по всему залу. Угра повторяется несколько раз.

5.Закрепление. Нарисовать бегущего человека. **Сдать рисунок 23.04.2020 через мессенджер WhatsApp на номер 89531039233.**