Тема урока: Развитие скоростных способностей.

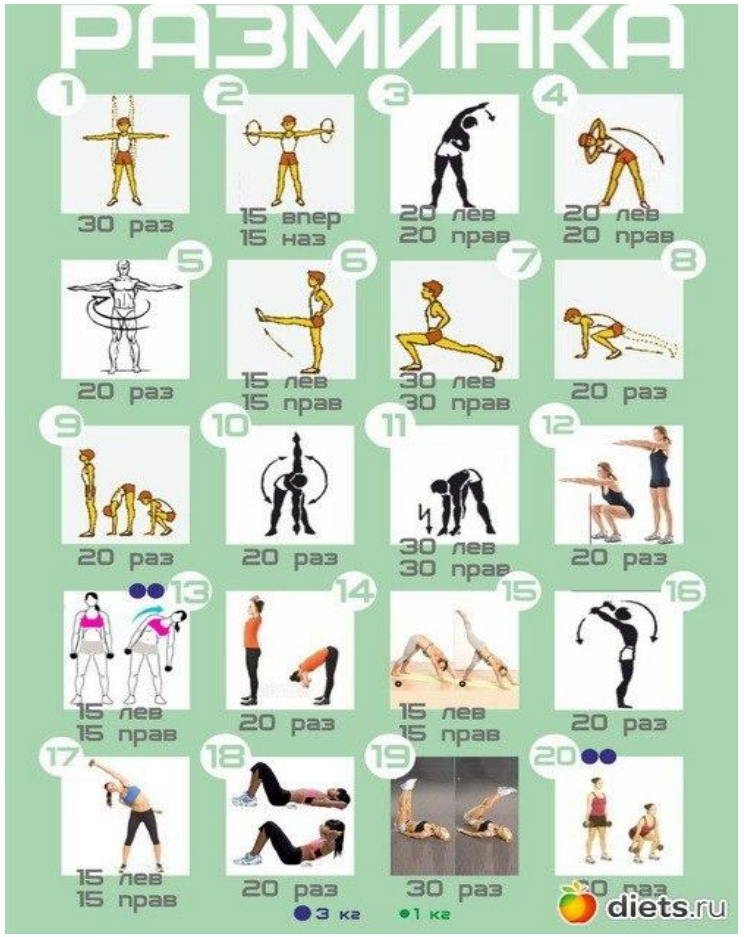
- Цель урока: дать представление о понятии скорость, и какие упражнения используются для развития.

Задачи Урока:

- Развитие интереса к физической культуре.
- Формировать правильную осанку

Подготовительная часть.

Разминка (зарядка) – 5 минут.



Основная часть.

- Скорость или быстрота

БЫСТРОТА.

Быстрота – способность человека совершать двигательное действие за минимальный промежуток времени. Под быстротой также понимается быстрая реакция. Наиболее эффективно быстрота развивается в возрасте 7-11 лет. Развивают это качество выполняя: - бег на короткие дистанции, бег с изменением направления по сигналу бег на месте с максимальной частотой Контрольный тест – бег на короткие дистанции (30, 60, 100м.) Бег на короткие дистанции называется спринтерский бег.

- Беговые упражнения

Нажми на ссылку.

Быстрота

- Упражнения для развития скорости

Нажми на ссылку

Спринтерский бег.

Спринтерский бег является одной из популярных дисциплин соревнований по бегу и представляет собой преодоление дистанций от 60 до 400 метров. Популярность спринта обуславливается его динамичностью, высокими скоростями на всем протяжении дистанции и острой, напряженной борьбой. К разновидностям спринтерского бега можно отнести также эстафету в различных вариантах – 4 по 100 или 4 по 200 метров и бег с барьерами.

Спринтерский бег, несмотря на его кажущуюся простоту, − это одна из наиболее сложных дисциплин в беге. За короткий промежуток времени, который спортсмен проводит на дистанции, он должен выложиться полностью, продемонстрировать свои лучшие скоростные качества и отличную координацию движений.

Чтобы одержать победу в соревновании, необходимо пройти дистанцию на самой высокой скорости, не снижая ее до самого финиша. Такие забеги требуют высокой скоростной выносливости, умения ориентироваться на дорожке и соблюдения правил техники бега на короткие дистанции.

Заключительная часть.

Дыхательная гимнастика

Самостоятельная деятельность.

- Попробуй сделать свободную работу(реферат, доклад, презентация, стенгазета) на одну из представленных тем:
- Здоровье;
- Здоровый образ жизни;
- Легкая атлетика;
- Разминка перед занятием спортом;
- Плавание.

Отправить свои ответы можно по почте dmitriy.naturin1@mail.ru