**Задание №1 к уроку**

**«Секреты спортивной формы и одежды»**

**Урок проводится в зале или на школьном стадионе**

**1. После проведения разминки выполняйте по группам следующие задания:**

**группа № 1** в спортивной форме из 100% хлопка выполняет беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, с захлёстом голени, гладкий 3-х минутный бег;

**группа № 2** одета в спортивную форму для занятий баскетболом. Половина учащихся одета в майки с рукавами**,** вторая половина – вмайки без рукавов. Учащиеся выполняют ведение мяча и броски в кольцо, передачи мяча в движении, бросковые задания;

**группа № 3** в спортивных костюмах свободного покроявыполняет прыжки через скакалку и ускорения по залу или (в условиях улицы проезжает на велосипеде дистанцию 1км);

**группа № 4** в плотно облегающих спортивных костюмах выполняет прыжки через скакалку, ускорения по залу или (в условиях улицы проезжает на велосипеде дистанцию 1 км);

**группа № 5** все упражнения выполняет в статичном положении: махи ногами, боковые наклоны и наклоны вперед, приседания.

Отметьте в таблице, какие свойства ткани спортивной формы проявились с точки зрения ее физико-механических характеристик, целесообразности фасона изделия.

**Таблица № 1**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ группы** | **Эластичность ткани** | **Намокаемость** | **Обтекаемость** | **Что мешало выполнить двигательные действия во время выполнения задания** |
| **Группа № 1** |  |  |  |  |
| **Группа № 2** |  |  |  |  |
| **Группа № 3** |  |  |  |  |
| **Группа № 4** |  |  |  |  |
| Группа №5 |  |  |  |  |

2. Чем отличается спортивный костюм, плотно облегающий тело, от обычного спортивного костюма во время выполнения бега, прыжков через скакалку, езды на велосипеде? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Почему для урока физической культуры необходимо переодеваться в спортивную форму? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_