

Физическая культура

3 класс

Тема:

Правила ТБ при занятиях в спортзале.

Прыжки в высоту с прямого разбега.

Разновидности ходьбы, бега и прыжков.



Правила ТБ при занятиях в спортзале.

1. Требования безопасности перед началом занятий

1. Переодеться в спортивную форму в раздевалке, снять предметы, представляющие опасность для других (часы, цепочки, серьги).
2. Не заходить в спортзал без разрешения учителя и не выполнять упражнений на снарядах.
3. Убрать посторонние предметы в безопасное место, в том числе инвентарь, который не будет использоваться.
4. Производить между сменами влажную уборку, а при необходимости и чаще.
5. При недостаточной освещённости включить осветительные приборы
6. Проверить состояние запасного выхода и его санитарно-гигиенические нормы.

2. Требования безопасности во время занятий

1. Брать спортивный инвентарь с разрешения учителя и использовать оборудование по его назначению, не виснуть на баскетбольных фермах и кольцах.
2. Выполнять упражнения на исправных снарядах и с разрешения учителя, а сложные технические элементы – со страховкой.
3. Занятия проводить на просушенном полу спортивного зала и под руководством преподавателя физической культуры.
4. Внимательно слушать объяснения упражнений и действий и аккуратно выполнять задания.
5. При выполнении упражнений потоком, соблюдать достаточные интервалы и дистанцию.
6. Не покидать место проведения занятий без разрешения учителя.
7. При перемещениях по залу избегать столкновений

Прыжки в высоту с прямого разбега.



Прямой разбег в прыжках в высоту составляет 3—5 беговых шагов и выполняется с ускорением. Подготовка к отталкиванию осуществляется как и при прыжках в длину. Выполняя последний шаг, прыгун переходит на маховую ногу за счет быстрого выноса толчковой ноги после прохождения туловищем вертикального.

Разновидности ходьбы, бега и прыжков.

Ходьба — это сложный по координации автоматизированный навык, имеющий важное значение в жизни человека. Ритмичная работа мышц во время спокойной ходьбы, когда напряжение чередуется с расслаблением, создает благоприятные условия для успокоения организма. Во время занятий гимнастикой применяются следующие виды ходьбы: ходьба обычным или походным шагом, ходьба на носках, на пятках, на внутренней и наружной стороне стоп, ходьба, пригнувшись, ходьба с высоким подниманием бедра, ходьба в полу приседе, в приседе, ходьба выпадами, приставным и переменным шагом, ходьба скрестным шагом.

Виды ходьбы:

1. Обычная ходьба в умеренном темпе.
2. Ходьба на носках.
3. Ходьба на пятках.
4. Ходьба высоко поднимая колени.
5. Ходьба широким шагом.
6. Ходьба перекатом с пятки на носок.
7. Ходьба приставным шагом.
8. Ходьба в полуприседе и приседе.
9. Ходьба скрестным шагом.
10. Ходьба выпадами.
11. Ходьба с закрытыми глазами.
12. Ходьба спиной вперед.
13. Гимнастическая ходьба.

Разновидности ходьбы, бега и прыжков.

Бег — это прекрасное средство для совершенствования быстроты и выносливости. Бег отличается от ходьбы наличием фазы полета и большей интенсивностью движений. Характер бега и его интенсивность могут быть различными, поэтому бег применяется во всех частях урока. В гимнастике принято различать: обычный бег, бег с высоким подниманием бедра, со сгибанием ног назад, бег скрестным шагом вперед и в стороны, бег с поворотами, остановками, бросанием и ловлей предметов, с перестроением, с прыжками через препятствие, с передвижением по препятствиям, чередование бега и ходьбы.

Виды бега:

1. Бег на короткие дистанции; 2. Эстафетный бег;
3. Бег на средние дистанции; 4. Бег на длинные дистанции;
5. Бег на сверхдлинные дистанции; 6. Барьерный бег; 7. Стипель-чез

Д/З

1. Написать фазы прыжка в длину с прямого разбега (сколько фаз).
2. Каждую фазу подробно написать. Как она выполняется.
3. Выполнять можете в документе word.

DariaGaraeva@gmail.com