

Предмет: Физическая культура 1-2 класс (урок №1)

Учитель: Баков С.Н

Дата проведения: 06.04.2020г

Тема урока: Т/с на уроках л/атлетики. Повторение высокого старта. Обучение прыжкам в высоту 30 см.

Цель урока: Совершенствование знаний и умений двигательных навыков..

Ход урока

1) Откройте тетрадь и запишите: · на полях число, классная работа, тему урока

Задание 1 . Повторить технику безопасности на уроках лёгкая атлетика (5 мин).

1. Техника безопасности на уроках гимнастики.

1. Общие требования безопасности

Для занятий игровыми видами спорта спортплощадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности. Спортивный зал должен быть оборудован средствами пожаротушения и иметь аптечку.

К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Учащийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортивный зал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- бережно относиться к инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен к занятиям или отстранён от участия в них во время учебного процесса.

2. Требования безопасности перед началом занятий

Учащий должен:

- переодеться в раздевалке, надеть спортивную форму и спортивную обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, браслеты, висячие серёжки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на уроке;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

3. Требования безопасности во время проведения урока

При выполнении упражнений в движении учащийся должен:

- избегать столкновений с другими учащимися;
- перемещаясь спиной, смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими учащимися;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на своё место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

Задание 2.

Формирование первоначального представления о технике выполнения прыжкам в высоту.

Занятия по легкой атлетике проводят на школьном стадионе (или на пришкольной спортивной площадке) и в спортивном зале.

Опасные факторы, которые могут привести к травмам:

- низкая температура воздуха, повышенная влажность воздуха, сильный ветер;
- скользкий грунт, скользкое твердое покрытие;
- нахождение в зоне броска во время метания мяча, снаряда;
- выполнение упражнений в беге, прыжках и метаниях без разминки, что может привести к растяжению, надрыву связок и мышц опорно-двигательного аппарата.

Типичные травмы. На занятиях по легкой атлетике возможны: растяжение связок локтевого и плечевого суставов - при метании малого мяча и гранаты; растяжение связок голеностопного и коленного суставов; растяжения и надрывы двуглавой и четырехглавой мышц бедра - при беге на короткие дистанции с максимальной скоростью, прыжках в длину и в высоту с разбега; ушибы пятки при отталкивании в прыжках в высоту и в длину с разбега, воспаления надкостницы большеберцовой кости; мышечные боли; ослабление свода стопы.

При занятии легкоатлетическими упражнениями иногда случается «гравитационный шок» - кратковременная потеря сознания в результате резкой остановки занимающегося после интенсивного бега, когда замедляется циркуляция крови и, значит, уменьшается приток кислорода к головному мозгу.

Разминка. Разминку проводят с целью функциональной подготовки организма к предстоящей основной работе. Как правило, разминка состоит из медленного бега, комплекса общеразвивающих упражнений, беговых и прыжковых упражнений, ускорений.

Длительность медленного бега - 2-3 мин. В жаркую погоду она сокращается, а в холодную увеличивается. После бега выполняют общеразвивающие упражнения в течение 6-8 мин.

Задание 3 Прочитать материал по теме урока « Знакомство по теме с опорным прыжком» В учебнике «Физическая культура» на стр. 92-94-98.(рисунки на странице № 98),

Задание 4. Составить кроссворд из пяти слов по прыжки.

Все выполненные задания **по возможности сфотографировать и** прислать на ватсап преподавателю.