

Тема урока: Строевые упражнения. Понятия направляющий замыкающий. Зачет в беге на 30 м.

Добрый день ребята, начинаем урок физической культуры в дистанционном режиме

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

Задание 1 . Ознакомьтесь с текстом.

Строевые упражнения - неотъемлемая часть каждого урока. С их помощью формируется правильная осанка, достигается сосредоточение внимания учащихся на предмет занятий. Путем применения строевых упражнений у учащихся воспитываются: организованность, дисциплинированность, чувство ритма и темпа, а также формируются навыки совместных действий. Для удобства пользования строевыми упражнениями границы гимнастического зала имеют условные обозначения. Они определяются относительно правой границы зала, вдоль которой обычно строится учебная группа перед началом занятий. Противоположная сторона носит название "левой". Со стороны правого фланга короткая сторона носит название "верхней границы", а противоположная "нижней". Средние поперечная и продольная линии образуют при пересечении с крайними правую, левую, верхнюю и нижнюю середины, а пересекаясь между собой - центр зала. Боковые линии, соединяясь между собой, образуют следующие углы: правый-верхний, левый-верхний, правый-нижний, левый-нижний.

Разновидности строя, элементы строя.

1. Строем называется установленное размещение занимающихся для их совместных действий.
2. Шеренгой называется строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии.
3. Флангом называется правая и левая оконечность строя. При поворотах названия флангов не изменяются.
4. Фронт - сторона строя, в которую занимающиеся обращены лицом.
5. Тыл - сторона строя, противоположная фронту.
6. Интервалом называется расстояние по фронту между занимающимися,
7. Ширина строя - расстояние между фронтами.
8. Колонной называется строй, в котором занимающиеся стоят в затылок друг к другу.
9. Дистанцией называется расстояние в глубину между занимающимися.

10. Глубина строя - это расстояние от впереди стоящего (от первой шеренги) до позади стоящего занимающегося (до последней шеренги) в колонне.

11. Двухшеренговый строй - занимающиеся одной шеренги расположены в затылок занимающихся другой шеренги Шеренги называются первой и второй.

12. Ряд - занимающиеся, стоящие в двухшеренговом строю в затылок один другому.

13. Направляющий - занимающийся,двигающийся в указанном направлении первым в колонне.

14. Замыкающий - занимающийся,двигающийся последним в колонне

Основные правила произношения команд.

1. Команды разделяются на предварительную и исполнительную / "Шагом - Марш!", "Направо!"/ Но есть команды только исполнительные / "Равняйсь!", "Смирно!"/.

2. По всякой предварительной команде занимающиеся принимают положение стойки "Смирно!".

3. При подаче команд для перестроения необходимо вначале назвать строй , затем направление движения и способ исполнения.

Задание 1. Выполните упражнения.

[Упражнения для разминки]

■ - для ног.

- ноги вместе. Руки на пояс. Прыжки на месте.
- ноги на ширине плеч, руки вытянули перед собой. Махи ногами. На счёт 1,2 махом левой ноги носком касаемся кисти правой руки, на счёт 3,4 махом правой ноги носком касаемся кисти левой руки.
- руки на пояс, ноги на ширине плеч. Приседания.

