

Письмо с выполненными заданиями отправляем на e-mail: yfxkmyfz14@gmail.com
(в теме нужно указать: класс, фамилия, имя, № урока)
или прикрепляем в Сетевом Городе.

Срок выполнения задания: до начала следующего урока физической культуры по расписанию.

ЗАДАНИЯ ДЛЯ 2 УРОКА

1. Прочитайте учебник на страницах 150-152
2. Напишите значение слов «кроль», «брасс», «баттерфляй», которые вы нашли в словаре или интернете.
3. Выполните комплекс физкультминутки №1 (в положении стоя), страница 121.
Комплекс выполняется последовательно и непрерывно упражнения 1 – 2 – 3 (рис.29).
Сделать 5-7 повторов.

ЖИЗНЕННО ВАЖНОЕ УМЕНИЕ

Научиться **плавать** может и должен каждый. Ведь от умения плавать нередко зависит жизнь человека. Кроме того, плавание укрепляет организм, особенно сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы; благотворно влияет на опорно-двигательный аппарат; закаляет. Плавание, игры на воде развивают ловкость, выносливость, силу, доставляют огромное удовольствие.

Учиться плавать надо вместе с родителями (или тренером, инструктором).

ЗАПОМНИ



Спортивные способы плавания: кроль, брасс, баттерфляй.

Занятия плаванием способствуют укреплению здоровья, развивают системы дыхания и кровообращения, укрепляют мышцы и суставы, закаляют организм.

- Перед тем как войти в воду бассейна, следует принять горячий душ, с мылом вымыть тело, руки, ноги и голову, надеть резиновую шапочку и купальный костюм.



- После занятия необходимо снова помыться с мылом горячей водой, вытереться насухо полотенцем и отдохнуть несколько минут.
- Прежде чем начать купаться в реке, нужно энергично выполнить несколько движений, чтобы разогреться.

Правила поведения на занятиях

- ▶ Плавать можно только в водоёме с прозрачной водой при температуре воды не ниже $+20^{\circ}\text{C}$, а воздуха не ниже $+22^{\circ}\text{C}$.
- ▶ При первом же ощущении озноба следует выйти из воды, энергично растереться полотенцем, сделать несколько разогревающих движений.

- ▶ Нельзя входить в воду вспотевшим, разгорячённым и сразу после еды.
- ▶ Плавать надо в сторону берега или вдоль него в специально отведённом месте.
- ▶ Купаться можно только в присутствии взрослых, умеющих плавать.
- ▶ Недопустимы **ложные** крики о помощи.



Учись плавать.

Выучи правила безопасного поведения во время купания в естественных водоёмах. Обязательно соблюдай их сам и при необходимости объясняй эти правила своим друзьям и знакомым.



Найди в словаре или Интернете значения слов «кроль», «брасс» и «баттерфляй».

Комплекс 1 (рис. 29)
(в положении стоя)

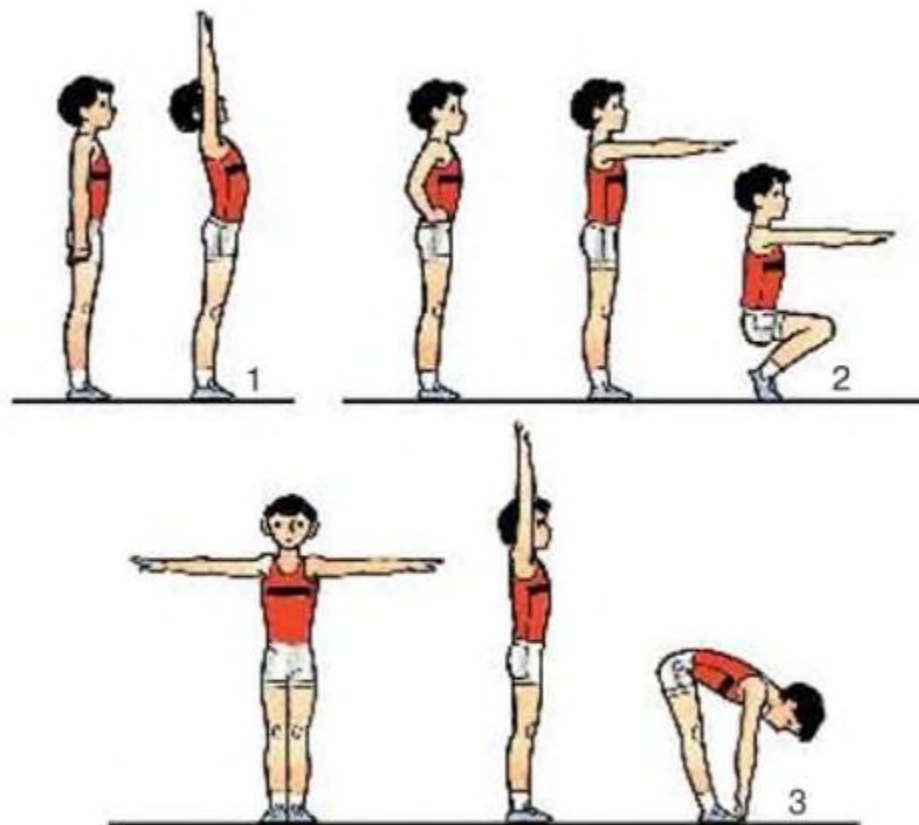


Рис. 29

