



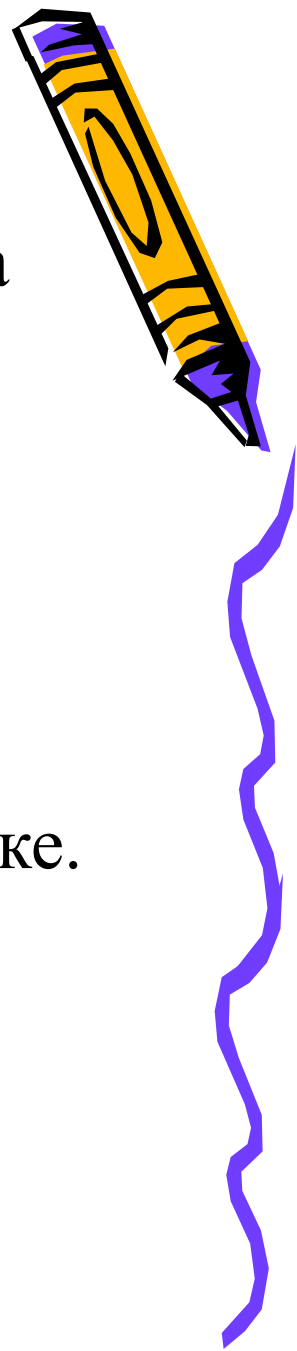
Правила поведения на
уроках физической
культуры.





Цели урока:

- Объяснить учащимся правила поведения на уроках физической культуры.
- Научить себя вести в спортивном зале и на улице.
- Научить правильно подбирать спортивную обувь и одежду.
- Дать краткую характеристику лёгкой атлетике.



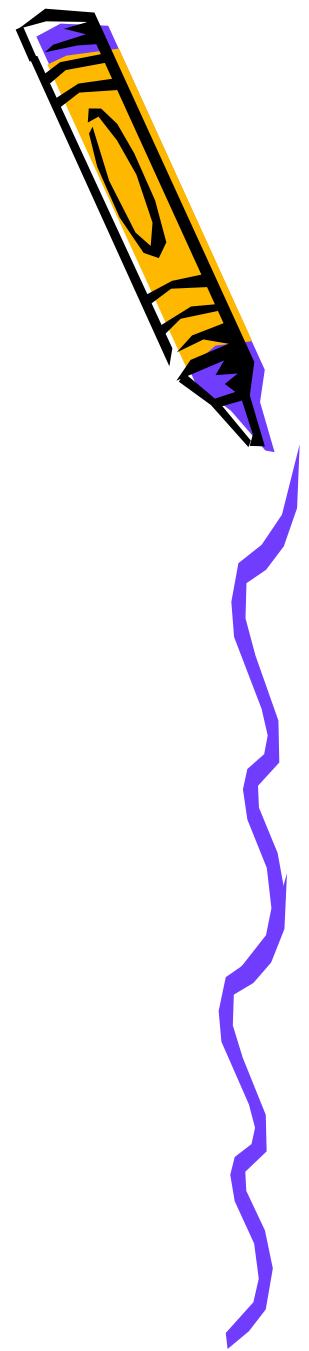


Правила поведения на уроках физической культуры

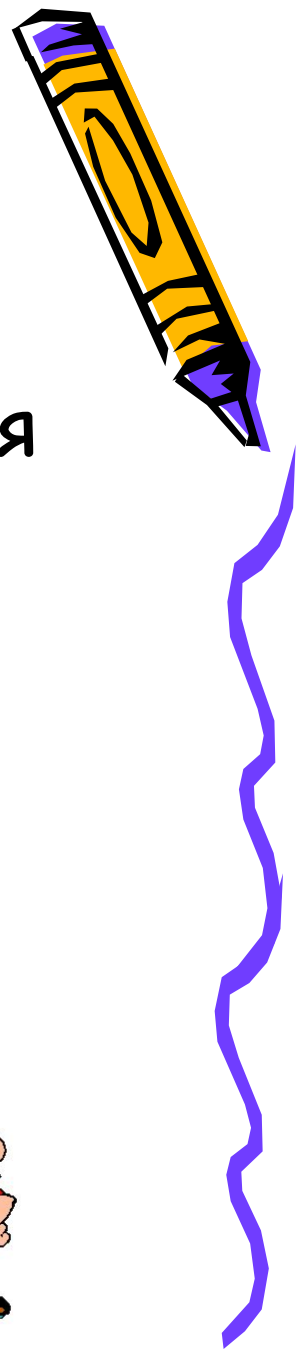
- В куртках, шубах и пальто,
- Не заходит к нам никто.
- В грязной обуви, друзья,
- К нам в спортзал никак нельзя!



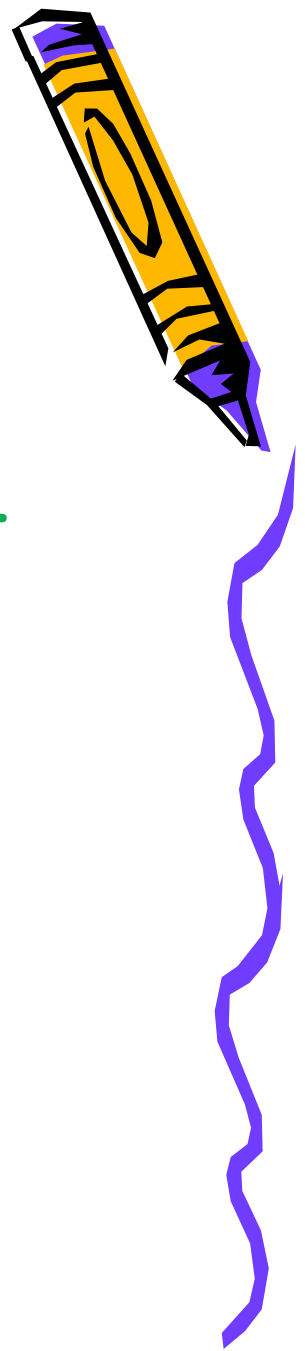
- Начинай работу строго
- С разрешения педагога.
- Ты сначала разомнись.
- Сразу в «бой» ты не стремишься



- Выберите спортивную форму в зависимости от места проведения занятий (спортивный зал, спортивная площадка, стадион, бассейн) и времени года (осень, зима, весна).
- Приходите в той форме, которая принята в вашей школе (спортивный костюм, шорты, спортивные брюки, футболка, куртка и т. п.).



- Спортивная форма должна быть удобной и лёгкой. Лучше всего подойдёт одежда из натуральных тканей, которые хорошо пропускают воздух летом и сохраняют тепло зимой.



JoeSoccer.com



В раздевалке



- Ведите себя спокойно, не спешите, не балуйтесь, не шумите.
- Аккуратно сложите свою одежду и отправляйтесь на урок.
- Если раздевалка в вашей школе не закрывается на время проведения урока, старайтесь не оставлять там деньги и ценные вещи.



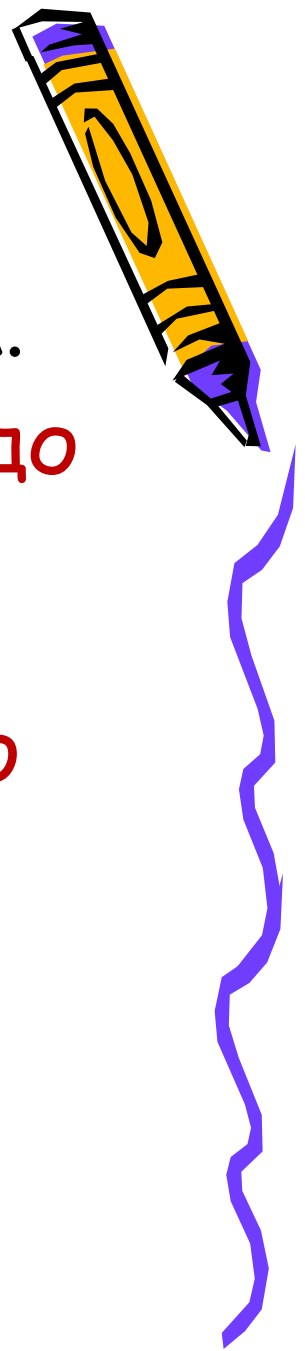
- Чтобы избежать травм, делайте только те упражнения и только так, как говорит и показывает учитель.
- Нельзя находиться слишком близко к ученику, который выполняет какое-либо упражнение.



JoeSoccer.com

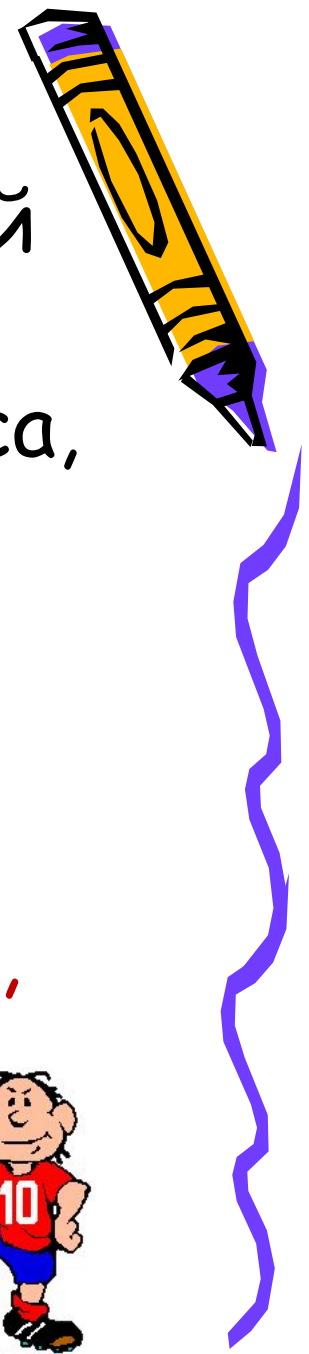


- Во время командных игр строго соблюдайте установленные правила.
- Если вы почувствовали себя плохо до или во время урока, немедленно сообщите об этом учителю. Если вы увидели, что вашему товарищу стало плохо, сразу же позовите учителя.



- Не выходите за пределы спортивной площадки. Если на площадке занимаются одновременно два класса, не заходите на территорию другого класса.

- Во время выполнения упражнений будьте внимательны. Старайтесь не упасть, не толкнуть других учеников, не наступить на что-то острое.




- Проследите, чтобы вам не мешали наручные часы, украшения, заколки. Если у вас длинные волосы, уберите их, чтобы они не лезли в глаза и не мешали вам и окружающим.

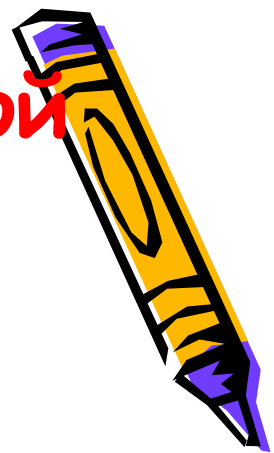


JoeSoccer.com



• Правила поведения на спортивной площадке

-  Спортивная форма должна быть удобной, прочной, сделанной из натуральных материалов.
- Приходите на спортивную площадку и покидайте её только вместе со своим классом в сопровождении учителя.

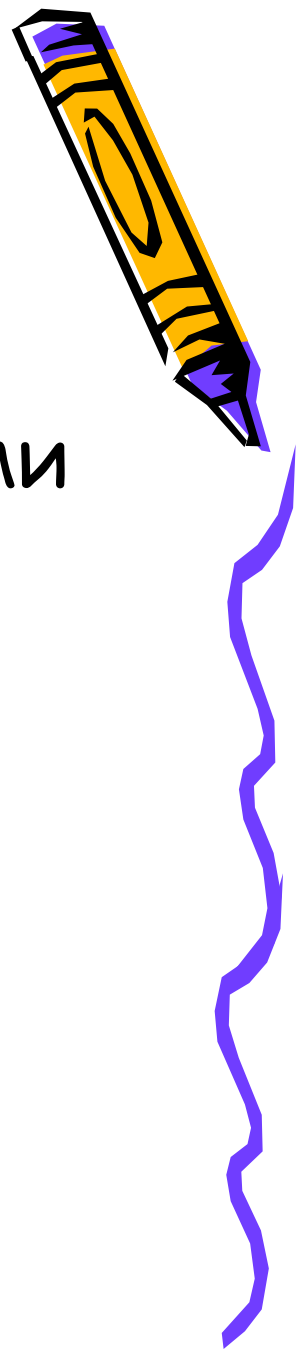


JoeSoccer.com



• Проверь себя как вести
в спортивном зале.

- Можно ли заниматься на гимнастических снарядах с влажными руками?
- А) да
- Б) нет
- В) иногда можно





- Проверь себя как вести в спортивном зале.



- В спортивном зале можно:

А) кричать

Б) бегать по залу с разрешения учителя

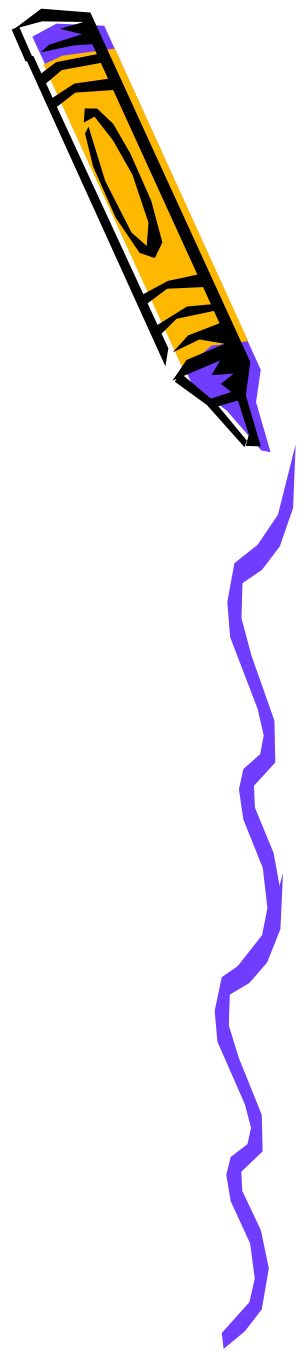
В) драться





• Проверь себя как вести
в спортивном зале.

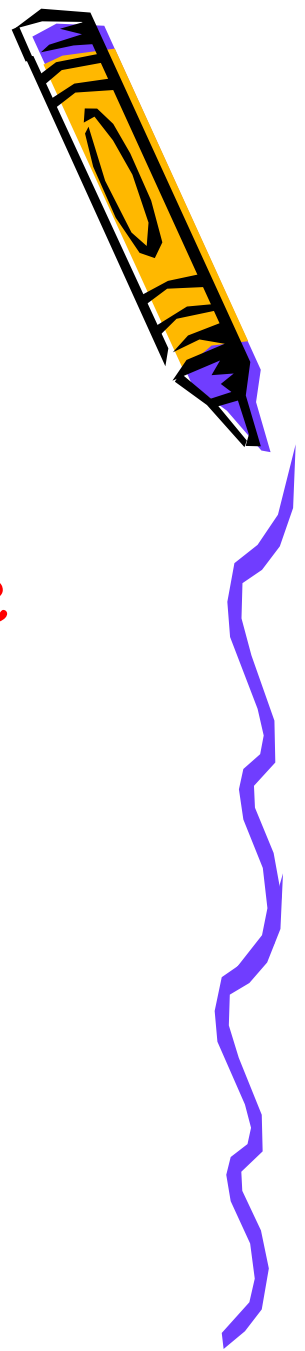
- Заниматься физкультурой надо
- А) в шлеме
- Б) костюме
- В) спортивной одежде





• Проверь себя как вести
в спортивном зале.

- Во время командных игр:
- А) играть по своим правилам
- Б) строго соблюдать установленные правила
- В) просто бегать и прыгать





- Проверь себя как вести в спортивном зале

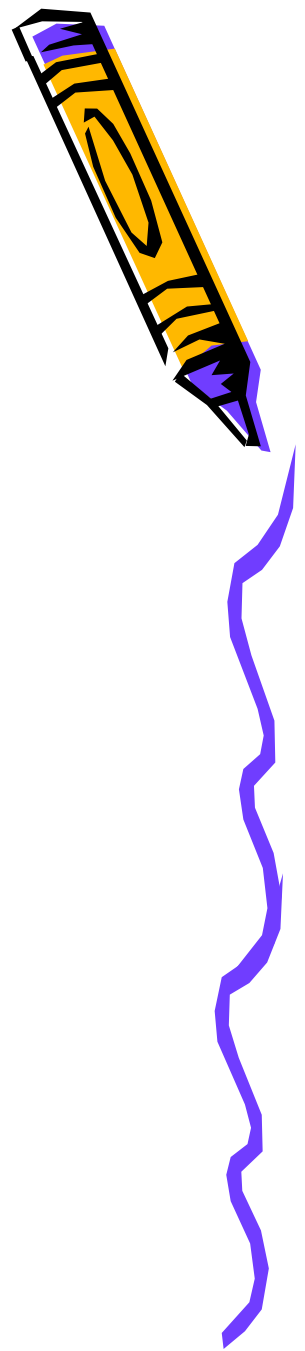
- Если вы или ваш товарищ почувствовал себя плохо:
- А) скажете учителю;
- Б) тихонько уйдете;
- В) продолжите заниматься, не сказав об этом учителю.





• Правильные ответы

- 1 – Б;
- 2 – Б;
- 3 – В;
- 4 – Б;
- 5 – А.





Если у тебя **5** правильных ответов,

это «5»

Если у тебя **4** правильных ответа,

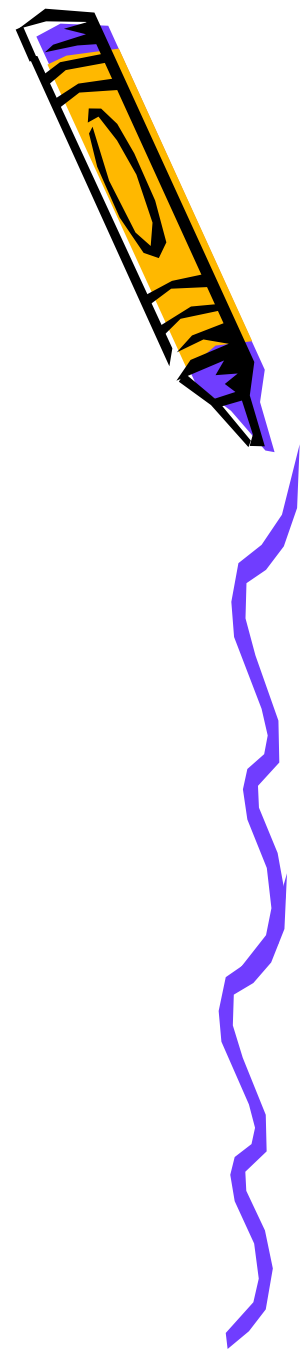
это «4»

Если у тебя **3** правильных ответа,

это «3»

Если меньше, получи

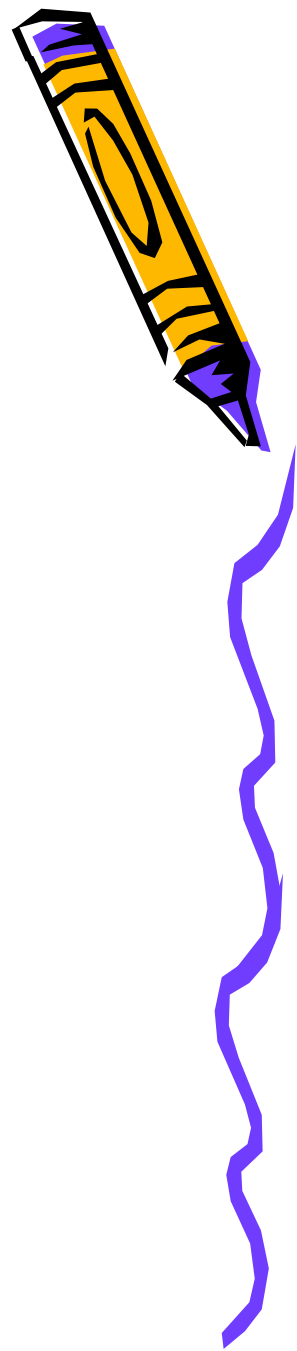
дополнительное задание





• Правильные ответы

- 1 – Б;
- 2 – Б;
- 3 – В;
- 4 – Б;
- 5 – А.



 Super! *Ура!!!*

Ты молодец!!!

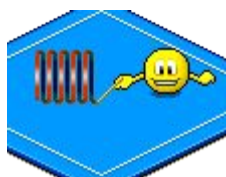


Летние виды спорта

Легкая атлетика



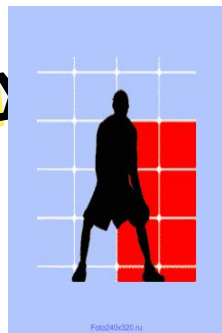
гимнастика



плавание



Спортивные игры



Легкая атлетика



Бег



Спортивная
ходьба



Метание



Прыжки



История развития легкой атлетики

Легкая атлетика один из древнейших видов спорта. 2800 лет – вот возраст легкой атлетики (если брать во внимание I Олимпийские игры 776г.до н.э.).

За несколько веков до нашей эры народы Азии и Африки устраивали состязания в беге, прыжках, метаниях, но особенно широкое распространение это получило в Древней Греции. Здесь были созданы специальные школы-гимназии, в которых юноши занимались физическими упражнениями, развивали силу, быстроту, ловкость, выносливость.



БЕГ ПО ДИСТАНЦИИ



бег по дистанции должен быть ритмичным и свободным, с небольшим наклоном туловища вперед (взгляд устремлен вперед); нога касается дорожки передней частью стопы



Требования безопасности во время занятий лёгкой атлетикой

Бег

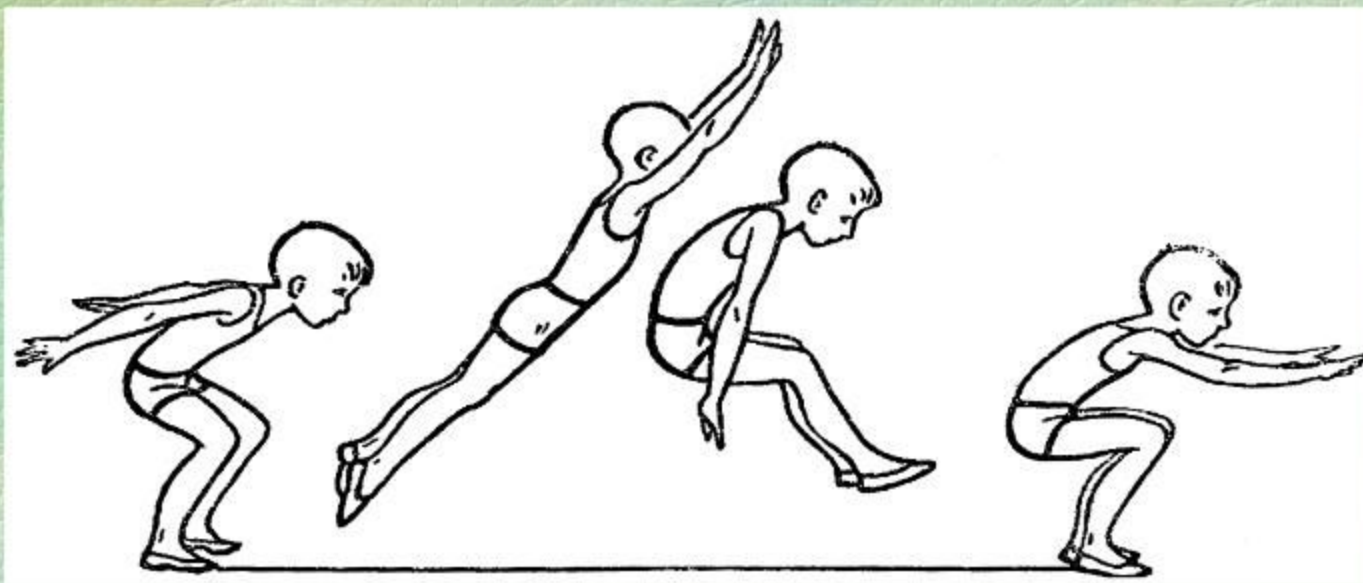
Учащийся должен:

- при групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;
- во время бега смотреть на свою дорожку;
- после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5-10 м;
- возвращаться на старт сбоку от дорожки.



Прыжок в длину с места.

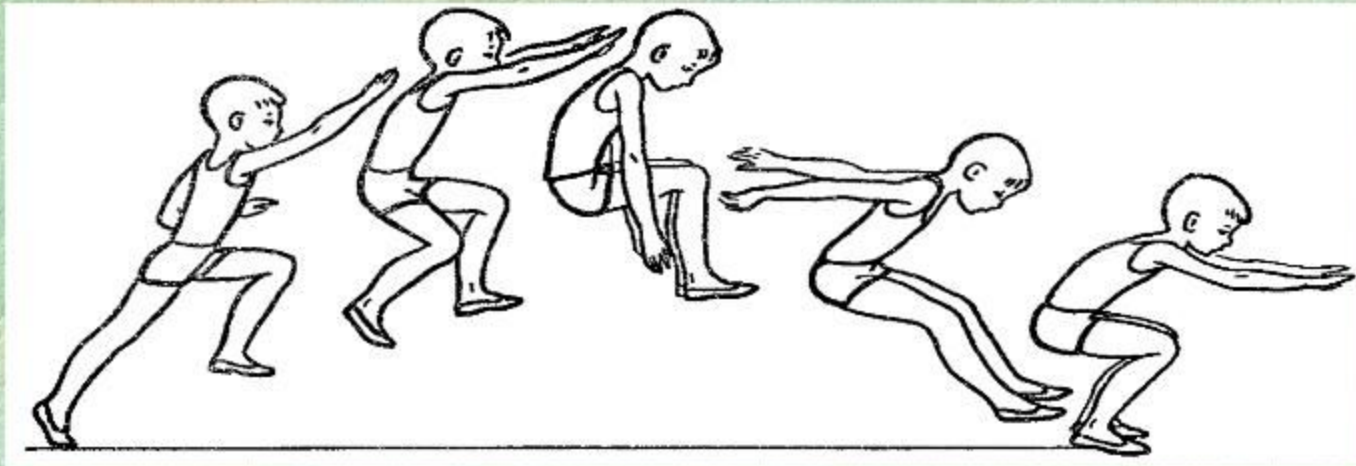
Исходное положение перед прыжком — “старт пловца” (ноги полусогнуты, туловище наклонено вперед, руки отведены назад в стороны). Отталкиваются обеими ногами с одновременным взмахом рук вперед — вверх. В полете ноги сгибаются в коленях и выносятся вперед. Во время приземления ребенок приседает и выносит руки вперед в стороны, обеспечивая таким образом мягкое и устойчивое приземление.



Прыжок в длину с разбега.

Этот прыжок относится к одному из наиболее сложных видов основных движений.

В длину с разбега прыгают таким образом: разбег равноускоренный, последний шаг перед отталкиванием несколько короче, отталкиваются одной ногой с одновременным махом рук вперед — вверх, в фазе полета ноги сгибают и перед приземлением выносят вперед, приземляются на пятки или на всю ступню, для устойчивости руки выносят вперед в стороны.



Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой

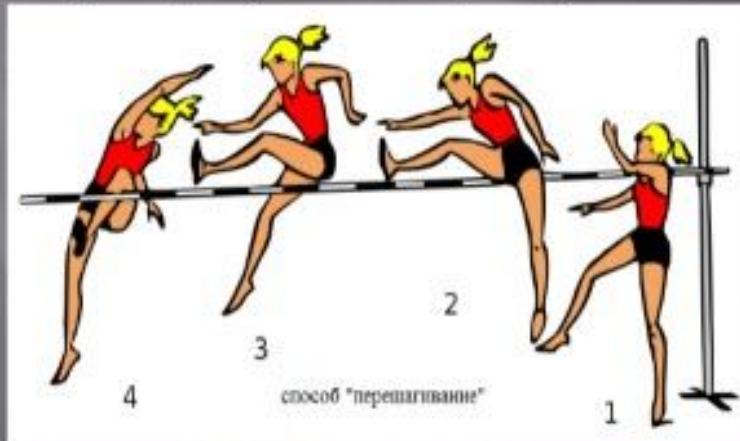
Прыжки

- класть грабли зубьями ВНИЗ;
- не выполнять прыжки на неровном и скользком грунте;
- выполнять прыжки, когда в яме никого нет;
- не перебегать дорожку для разбега;
 - быстро освобождать прыжковую яму;
- возвращаться с правой или левой стороны дорожки

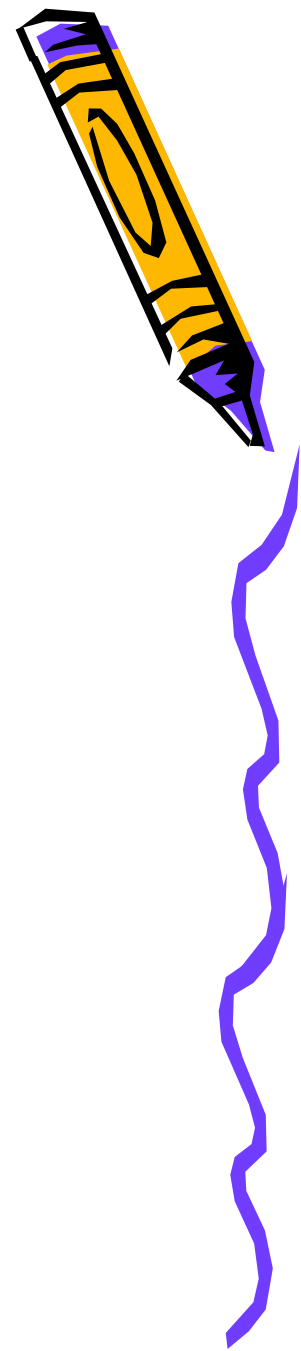


Техника выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание»

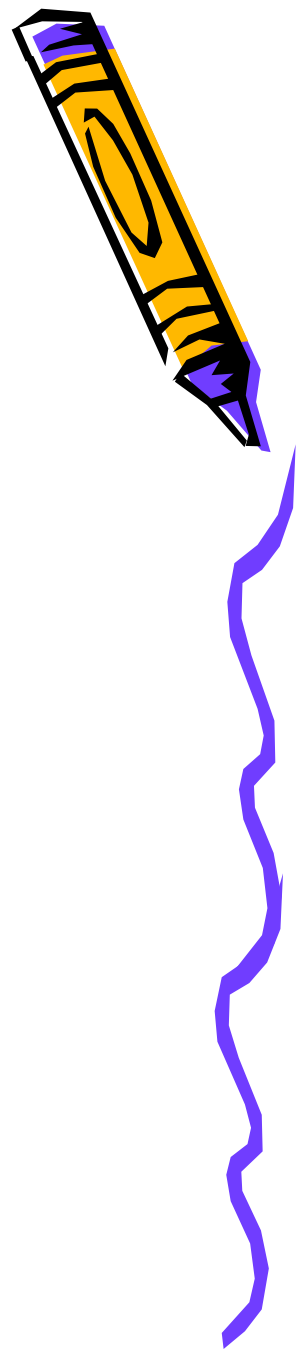
Способ «перешагивание» очень древний и по своей технической простоте и малой требовательности к месту приземления применяется в школах на уроках физкультуры. Основными частями прыжка в высоту являются: разбег и подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку и приземление.



• Загадки!



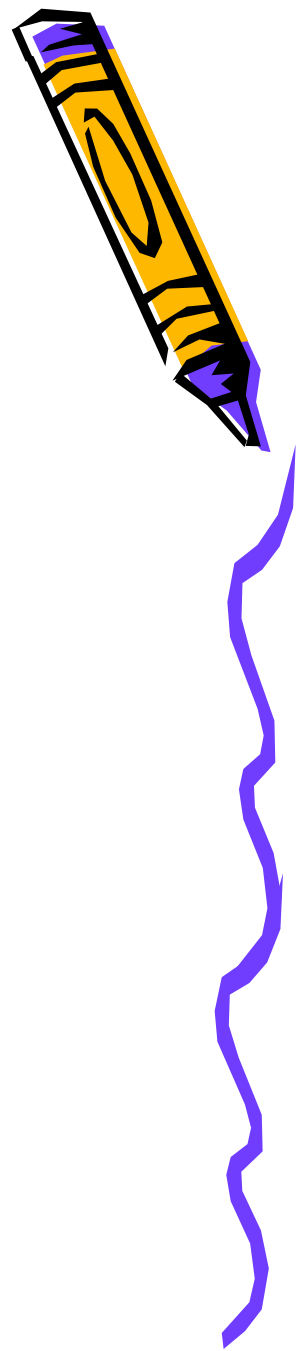
- Ноги и мышцы все время в движении -
- Это не просто идет человек.
- Такие вот быстрые передвижения
- Мы называем коротко —



бег



- Я за лето сил набрался
- И значительно подрос,
- Спортом много занимался,
- Пробежал легко я...



КРОСС



- На стадионе бег, ходьба,
- Прыжки, метанье,
- Как правильно назвать соревнования?





ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Легкая атлетика – это ходьба, бег, прыжки, метание.

Легкая атлетика - один из самых популярных видов спорта.

Соревнования по этим видам проводятся с глубокой древности.





На старт



Внимание



Марш!



Спасибо за
внимание!

