

4 класс

Вторник 7 апреля

Тема урока: Техника безопасности на уроках ф.к. Развитие ловкости.

Ваши действия:

1. Просмотр презентации «Т. Б. на уроках ф.к.».
2. Посмотреть видео фрагмент выполнение упражнений на развитие ловкости
<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17770216514097888945&text=упражнения+для+развития+ловкости+в+домашних+условиях&where=all>
3. Изучить комплекс упр. № 1.

Комплекс упражнений № 1.

Комплекс упражнений ежедневной утренней гимнастики.

Повторение каждого упражнения 6-8 раз.

1. И. п. (Исходное положение) - стоя, руки вдоль туловища. Ходьба на месте, ускоряя темп, затем замедляя. 1 мин.
2. И. п.- стоя, руки поднять вверх, ногу отвести назад на носок – прогнуться - вдох, руки опустить, ногу приставить – выдох.
3. И. п.- стоя, руки отведены в стороны, круговые движения рук в плечевых суставах вперед и назад, дыхание не задерживать.
4. И. п. – стойка ноги врозь, правая рука вверх, два наклона пружинисто влево, изменить положение рук.
5. И. п.- стоя, развести руки в стороны - вдох, обхватить себя за плечи – выдох удлиненный.
6. И. п.- стоя. Руки прямые перед собой, носком левой ноги достать правую кисть, ногу в коленях не сгибать.
7. И. п.- стоя, ноги врозь, руки на пояс. Выпад в сторону, руки вперед – выдох, вернуться в и.п.- вдох.
8. И. п. - стоя, руки опущены. Прыжком ноги врозь, хлопок руками над головой.
9. И. п. - стоя, легкий бег на месте с переходом на ходьбу. 30 сек.
10. И.п.- стоя, руки вдоль туловища, развести руки в стороны – вдох слегка наклониться вперед, расслабленные руки опустить покачать ими – выдох.

Д/з: Комплекс упр. № 1.

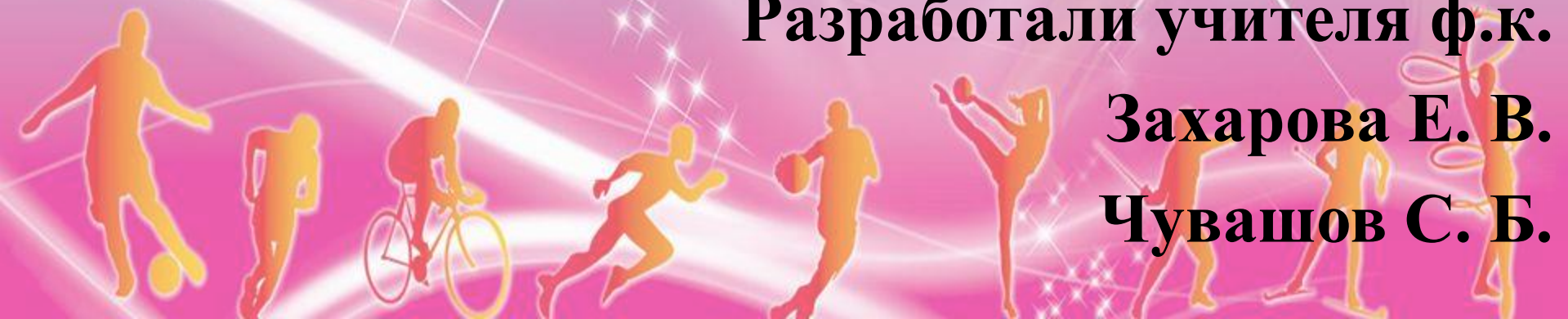
МБОУ «Школа № 18»

Техника безопасности на уроках физической культуры.

Разработали учителя ф.к.

Захарова Е. В.

Чувашов С. Б.



Цели и задачи

1. Усвоение учащимися техники безопасности на уроках физической культуры.
2. Научить учащихся соблюдать технику безопасности на уроках физической культуры.
3. Воспитывать сознательное и бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.
4. Воспитывать чувства взаимопомощи и коллективизма.



Содержание

- 1.** Общие требования безопасности.
- 2.** Требования безопасности перед началом урока.
- 3.** Требования безопасности во время урока.
- 4.** Требование безопасности во время занятий лёгкой атлетикой.
- 5.** Требования безопасности во время проведения подвижных игр.
- 6.** Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.
- 7.** Требования безопасности в конце урока.

Общие требования безопасности

Учащийся должен:

- иметь опрятную спортивную форму (белый верх, темный низ, спортивную обувь с белой подошвой), чистую спортивную обувь, исключающую скольжение, плотно облегающую ногу;
- после болезни предоставить учителю справку от врача;
- в случае освобождения от занятий после болезни присутствовать на уроке в спортивной обуви;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и использовать его по назначению.



Требования безопасности перед началом урока

- Надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность (серьги, часы, браслеты и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющие предметы и мобильные телефоны;
- по команде учителя встать в строй.



Требования безопасности во время урока

Учащийся должен:

- внимательно слушать и чётко выполнять задания учителя;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- во время передвижений смотреть вперёд, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений.

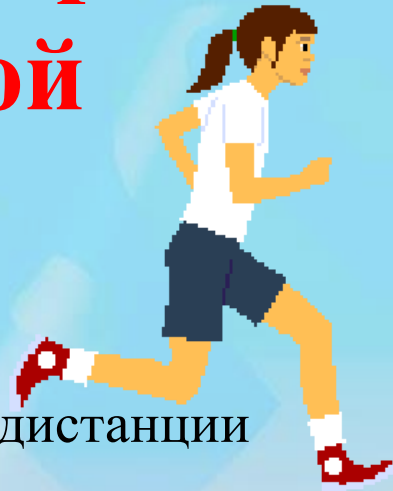
Учащимся нельзя:

- покидать место проведения урока без разрешения учителя;
- толкаться, ставить подножки в строю и в движении;
- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- резко изменять направление своего движения;
- жевать жевательную резинку.



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;
- в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны.

Запрещается:

- при старте на дистанции ставить подножки;
- задерживать соперников руками;
- в беге на длинные дистанции толкать и обгонять бегущих впереди товарищей.



Требования безопасности во время занятий лёгкой атлетикой

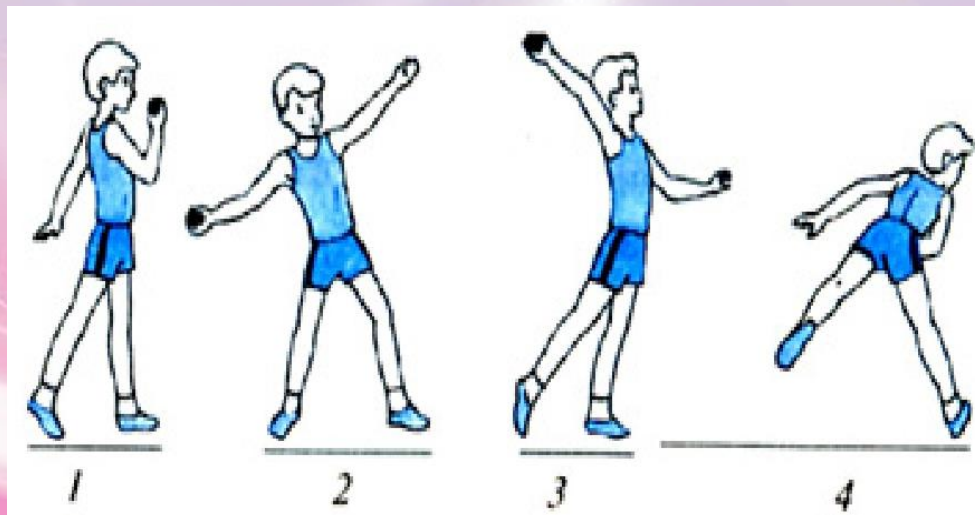
Метание

Учащийся должен:

- перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет.;
- при групповом метании стоять с левой стороны от метящего;
- находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения;
- после броска идти за снарядом только с разрешения учителя;
- при метании в цель предусмотреть опасность при отскоке снаряда.

Запрещается:

- метать снаряд в необорудованных для этого местах;
- производить произвольные метания;
- передавать снаряд друг другу броском;
- пересекать зону метания.



Требования безопасности во время занятий подвижными играми

Игры с мячом

Учащийся должен :

- соизмерять силу броска мячом в игроков.



Запрещается:

- бросать мяч в голову играющим;
- вырывать мяч у игрока, первым овладевшим им;
- падать и ложиться на пол, уворачиваясь от мяча;
- забегать на скамейки.



Требования безопасности во время занятий подвижными играми

Эстафеты

Учащийся должен:

- выполнять эстафету по своей дорожке;
- после передачи эстафеты встать в конец своей команды.

Запрещается:

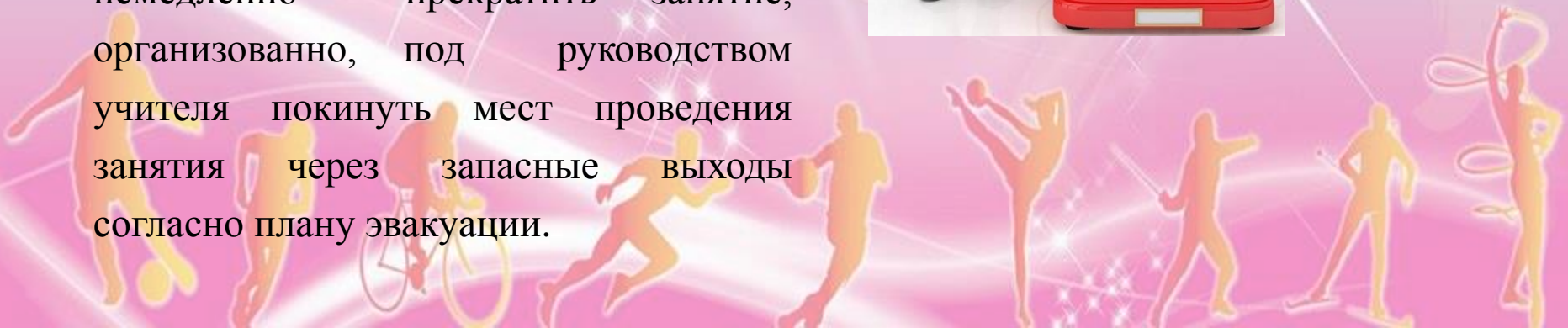
- начинать эстафету без сигнала учителя;
- во время эстафеты выходить из строя;
- продолжать эстафету до того, как впереди стоящий игрок передал вам эстафету касанием руки;
- садиться на пол или залазить на спортивное оборудование.



Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, вызвать врача;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть мест проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации.



Требования безопасности в конце урока

Учащийся должен:

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке.

