**01.09.2022р.**

**Фізична культура 6-А клас**

Основною формою фізичного виховання школярів, яка забезпечує необхідний рівень знань, умінь і навичок, передбачених навчальною програмою, є урок фізичної культури.

**Модуль «Легка атлетика»**

[**Правила техніки безпеки на уроках з легкої атлетики**](https://www.youtube.com/watch?v=xsDxTbnsuUY&ab_channel=%D0%94%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D1%96%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B8%D0%B7%D1%84%D1%96%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B8)

1. На уроках з легкої атлетики потрібно займатись тільки у відповідному спортивному одязі та взутті.

2.Місце проведення легкоатлетичних уроків це є: спортивний майданчик, де є бігові доріжки, сектори для метання, сектори для стрибків у довжину та висоту, які відповідають санітарним нормам.

3.Всі речі, які можуть призвести до травм, залишають у роздягальні.

4.На початку занять виконуй  розминку. Це допоможе краще засвоювати вправи й запобігти травмам.

5.Під час бігу на короткі дистанції потрібно бігти тільки по своїй доріжці.

6.На фініші не роби різких зупинок, після бігу перейди на швидку ходьбу уповільни дихання і тільки потім зупиняйся.

7.Виконуй стрибки тільки на рівному грунті.

8. Стояти на шляху розбігу й біля місця приземлення під час стрибків не можна, щоб запобігти травмуванню.

9.Перед початком стрибків розрихли пісок у ямі.

10.Приземлення має бути м’яким, на обидві ноги, з поступовим присіданням. Не приземляйся на руки, щоб не травмуватися.

11.Стрибки виконуй тільки тоді, коли попередній стрибун покинув місце приземлення. Пам’ятай про безпеку – виходь зі стрибкової ями тільки уперед.

12.Не перебігай місця ,де проходять заняття з бігу, стрибків і метання.

13.Метай тільки в напрямку ,вказаним вчителем.

14.Під час метання вибери такий напрямок, щоб м’яч не потрапив у вікно чи людей.

15.Не подавай м’ячі для метання кидком.

16.М’ячі для метання збирати тільки з дозволу вчителя.

Легка атлетика – «королева спорту» – один із найстаріших видів спорту. В основу легкоатлетичних вправ покладені природні рухи людини – ходьба, біг, стрибки, метання. Вона об’єднує понад 40 різних видів ходьби, бігу, метання, стрибків, а також багатоборств.