

## Урок №1

для 8 класу

Тема: Легка атлетика

Завдання:

1. Вимоги безпеки під час занять фізичними вправами
2. Розучити комплекс РГГ №1.

Хід заняття: 1. Вимоги безпеки під час занять фізичними вправами.

Вимоги безпеки під час проведення занять:

- Суворо дотримуватись вимог техніки безпеки на уроках фізкультури.
  - Проводити заняття у спортзалі разом з учителем чи його заступником.
  - На уроці фізкультури учні повинні бути одягнені тільки у спортивну форму, нігті коротко обрізані, волосся підібране.
  - Взуття має бути з гумовою підошвою.
  - У місцях стрибків необхідно мати гімнастичні мати.
  - Не виконувати вправи на приладах без страхування.
  - Не стояти поблизу гімнастичного приладу під час виконання учнем вправ.
  - При виконанні вправ поточним методом слідувати з інтервалом.
  - При виконанні стрибків приземлення має бути м'яким з поступовим присіданням.
  - Не виконувати вправи, маючи вологі долоні.
  - Після занять потрібно мити руки з милом.
  - Бути уважним при виконанні вправ, переходах від приладу до приладу.
  - Перед виконанням вправ на приладах перевірити закручення гвинтів.
  
  - Спортивна форма завжди має бути чистою.
  - Взуття має відповідати розміру, що носить учень.
  - При поганому самопочутті, пошкодженнях, запамороченнях, болях в серці, печінці, шлунково-кишкових розладах терміново звертатись до викладача.
- Не дозволяється:
- Заходити в спортивний зал без спортивною взуття.
  - Вживати жувальну гумку на уроці.
  - Носити на уроках фізкультури ланцюжки, обручки та годинники.
  - Штовхати у спину учня, який біжить попереду.
  - Підсідати під гравця, який вистрибує.

- Робити підніжки, чіплятися за форму.
- Переносити важкі прилади без дозволу вчителя.
- Змінювати висоту приладів без дозволу вчителя.
- Переходити від приладу до приладу без дозволу вчителя.

Під час занять з гімнастики:

- Гімнастичні прилади не повинні мати у складальних одиницях і з'єднаннях люфтів, коливань, прогинів. Деталі скріплень мають бути надійно закручені.
- Робоча поверхня перекладини, брусів має бути гладенькою. Пластини для скріплення гаків розтяжок мають бути щільно прикручені до підлоги і заглиблені врівень з пологою.
- Гімнастичні мати мають впритул укладатися навколо гімнастичного приладу так, щоб вони перекривали площу зіскоку та можливого зриву або падіння.
- Гімнастичний місток має бути побитий гумою, щоб запобігти ковзанню під час відштовхування. До занять гімнастикою допускаються учні, які пройшли медогляд та інструктаж з техніки безпеки.

Можливість отримання травм під час виконання вправ:

- на несправних приладах;
- без належної страховки;
- без застосування гімнастичних матів;
- на забруднених спортивних приладах, а також під час виконання вправ на приладах із вологими долонями.

Вимоги безпеки до початку занять:

- спортивне взуття має бути з неслизькою підошвою;
- протерти жердину перекладини сухою ганчіркою і зачистити наждачним папером;
- перевірити надійність кріплення перекладини, коня і козла, стопорних гвинтів на брусах;
- у необхідних місцях приготувати гімнастичні мати. Поверхня матів має бути рівною.

Під час проведення занять:

- не виконувати вправ на приладах без дозволу вчителя або його помічника, а також без страховки;
- враховувати інструкції щодо приземлення під час виконання стрибків через прилади;
- не стояти близько до учня, який виконує вправу на приладі;
- не виконувати вправи з вологими долонями;
- під час виконання вправ поточним методом слідкувати за оптимальністю інтервалів між учнями (з метою запобігання зіткнень). Дії у разі непередбачених обставин:
- у разі появи в учня больових відчуттів у суглобах рук, почервоніння або потертості шкіри на долонях і поганого самопочуття припинити заняття і сповістити про це викладача;

- у разі виникнення пожежі у спортзалі негайно припинити заняття і вивести учнів із залу, сповістити про пожежу адміністрацію і відповідальні органи, а самому вчителю безпосередньо почати ліквідацію пожежі;

- якщо учень отримав травму, треба негайно надати йому першу медичну допомогу, сповістити про нещасний випадок адміністрацію навчального закладу і батьків, і, у разі необхідності, відвезти потерпілого до лікарні.

Вимоги безпеки після закінчення занять:

- прибрати спортивний інвентар у місце його зберігання;
- протерти жердину сухою ганчіркою і зачистити наждачним папером;
- ретельно вимити руки і обличчя з милом.

Під час занять з легкої атлетики:

- бігові доріжки мають бути спеціально обладнані, не мати бугрів, ям, слизького ґрунту, бігова доріжка має продовжуватись не менш як на 15-20 м за лінію фінішу;

- ями для стрибків у довжину мають бути заповнені піском, розпушеним на глибину 20-40 см. Пісок має бути чистим, розрівняним. Перед кожним стрибком пісок слід розрихлювати і вирівнювати;

- метання спортивних приладів має проводитися з дотриманням мір безпеки, які унеможливають попадання приладів за межі майданчика. Довжина секторів для приземлення спортивних приладів має бути не менш як 60 м.

До занять допускаються учні, які пройшли медогляд та інструктаж з техніки безпеки.

Можливе отримання травм під час занять:

- падіння на слизькому ґрунті або твердому покритті;
- знаходження учня в зоні метання у момент кидка;
- виконання вправ без розминки.

Вимоги безпеки до початку занять:

- одягнути спортивний костюм і взуття;
- ретельно підготувати пісок у стрибковій ямі, перевірити у ній відсутність сторонніх предметів;
- протерти ганчіркою прилади для метання.

Під час занять враховують, що:

- бігова доріжка має продовжуватись не менш як на 15-20 м за лінію фінішу;
- можливі зіткнення команд, пов'язані з несподіваною зупинкою учнів;
- стрибки не слід виконувати на вологому слизькому ґрунті, приземлюватись на руки під час стрибку;
- у зоні метання не повинно бути учнів під час виконання кидка;
- обов'язковим є подання команди на право виконати метання-приладу;
- не треба стояти з правого боку від учня, який виконує метання;

- підбирати прилади із зони метання без дозволу вчителя забороняється;
- передавати прилади для метання кидком забороняється;
- не залишати на місцях занять граблі та лопати;
- перед метанням подивитися, чи немає людей у напрямку кидка.

Дії у разі непередбачених обставин:

- у разі поганого самопочуття учень повинен припинити заняття;
- якщо учень отримав травму, треба негайно надати йому першу медичну допомогу, сповістити про нещасний випадок адміністрацію навчального закладу і батьків, і, у разі необхідності, відвезти потерпілого до лікарні.

## 2. Розучити комплекс РГГ№1. Повільний біг. Оздоровча ходьба.

Комплекс вправ ранкової гімнастики

Умовні позначення.

Т.С. – темп середній – 8 повторний за 32 с.

Т.П. – темп повільний – повторний за 45 с.

В.П.-вихідне положення

О.С.- основна стійка

1. Ходьба на місці високо піднімаючи коліна 25-30 с.

2. В.п – О.С. 1-3 Ліву на крок в бік, три круга руками на зовні н. В. п. Те саме з кроку правого. Повторити 4-6 разів Т.П.

3. 10-15 стрибків з однієї ноги на другу, розслаблені руки вниз. Ходьба уповільненим темпом 15-20 с.

4. В.п. – О.С. 1-3 другою назад, руки вверх пружинний нахил в перед, руками доторкнутись підлоги. Голову не впускати ч. В. п. Повторити 4 6 разів Т.П.

5. В.п. – стійка, ноги на ширині плеч, руки поставити на пояс. 1-2 перенести вагу тіла на праву ногу. Повторити 8-10 разів Т.С.

6. В.п. – О.С. праву ногу витягнути вперед на носок, невеликий нахил назад, руки вверх. 2-3 праву ногу опустити на всю сторону стопи, передати на неї всю вагу тіла з невеликим нахилом прямим тілом вперед. Розслабити м'язи лівої ноги, руки опустити. ч. В.п. Те саме з другої ноги повторити по 4-6 раз Т.П.

7. В.п. – О.С. притримуючись правою рукою за опору ліву руку на пояс. 1 мах лівою в середину. 2 махи вліво. Те саме правою повторювати по 4-6 раз Т.П.

8. В.п. – О.С. 1 – напів присядки з поворотом тіла наліво, руки в сторони. 2 – випрямитись руки вверх. 3-4 те саме з поворотом на право. Повторити по 4-6 раз. Т.С.

9. В.п. – О.С. 1 – праву на крок в сторону, руки в сторони долоні доверху. 2 – долоні зжати в кулаки із силою зігнути до плеч. 3-4 приставити праву ногу, руки випрямити і вільно впустити. Те саме в другу сторону. Повторити по 4-6 раз Т.С.

10. В.п. – О.С. 1 – праву руку вверху, ліву в сторону, 2 – поміняти положення рук. 3 – ліву руку в сторону. 4 – руки опустити вниз і потрясти долонями. Повторити 4-6 раз. Т.С.

11. В.п. – О.С. 1 – праву ногу в сторону на носок руки за головою. 2 – підняти руки вверху. 3 – ліву ногу в сторону на носок, руки приставити до плеч. 4 – В.п. – руки опустити вниз. Те саме тільки ліву на носок. Повторити по 3-4 рази Т.С

12. В.п. – О.С. 1-2 руки за голову. Стати на носки, протягнути і відвести лікті назад. 3 – стати на ступні лікті вперед. 4 – руки вниз з невеликим нахилом вниз – вперед. повторити 4-6 раз Т.С.

Домашнє завдання: 1. Уважно ознайомитись з вимогами безпеки;

2. Розучити комплекс РГГ №1;