

**Дата:** 17.05.2022

**Класс:** 2

**Урок:** 4

**Предмет:** Физическая культура

**Тема:** **Физическое совершенствование** «Комплексный тест-оценивание физической подготовленности: прыжок в длину с места. Подвижные игры».

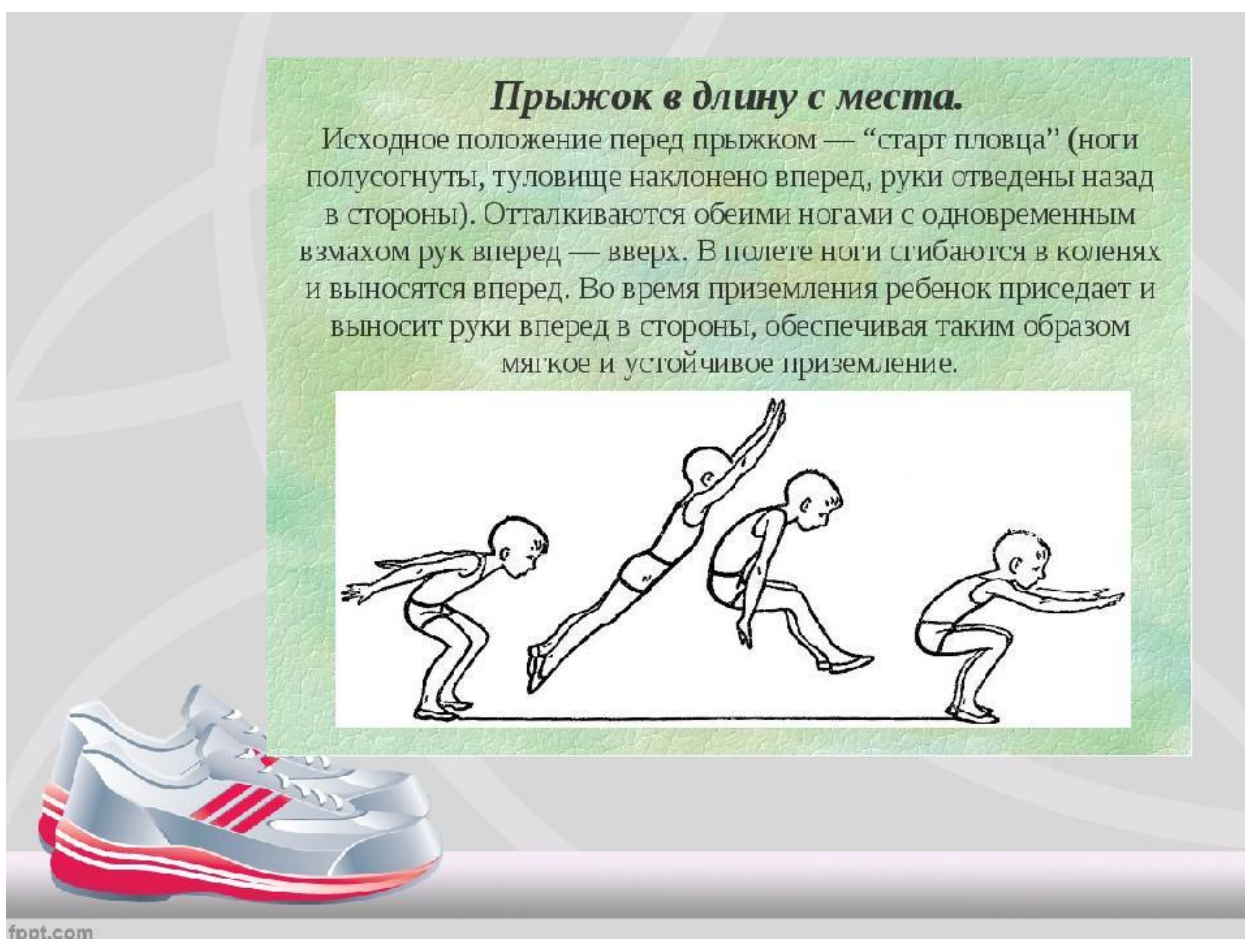
**Выполните зарядку.**

1. И.П. Наклоны головы вперед, назад, влево, вправо.
2. И.П. Повороты головой
3. И.П. Круговые движения головой.
4. И.П. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками, на счёт 3,4 смена положения рук.
5. И.П. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками перед собой, на счёт 3,4 рывки руками с отведением рук в левую сторону.
6. И.П. Круговые движения туловища.
7. И.П. Наклоны туловищем.
8. И.П. Повороты туловищем. На счёт 1,2 повороты туловища в левую сторону, на счёт 3,4 в правую сторону.
9. И.П. Ноги вместе. Руки на пояс. Прыжки на месте.
10. Ходьба: на носках,
  - на пятках,
  - на внешней стороне стопы,
  - на внутренней стороне стопы,
  - ходьба в приседе,
11. Беговые упражнения:
  - приставным шагом
  - левым боком,
  - правым боком,
  - с высоким подниманием бедра,
  - с захлестом голени.

2. «Комплексный тест-оценивание физической подготовленности: прыжок в длину с места. Прыжок в длину с места».

### **Прыжок в длину с места**

Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. **Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед.** Допускаются махи руками. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.



Ребята ознакомьтесь внимательно с видеоматериалом: «Прыжок в длину с места»: <https://ok.ru/video/1348216295776>

**Нормативы:**

|          | «5» | «4» | «3» |
|----------|-----|-----|-----|
| мальчики | 150 | 125 | 110 |
| девочки  | 140 | 115 | 100 |

(Результат измеряется в сантиметрах)

Ребята ознакомьтесь пожалуйста с видеоматериалом: «Подвижные игры»: [https://www.youtube.com/watch?v=c\\_ilwUH9xB8](https://www.youtube.com/watch?v=c_ilwUH9xB8)

**Домашнее задание:** Прыжок в длину с места. Не забываем предварительно сделать упражнения для голеностопа.

Если у Вас возникнут трудности, вопросы по материалу урока, консультацию можно получить согласно графика:

| День недели | Учитель      | Способы получения консультаций |
|-------------|--------------|--------------------------------|
| Пятница     | Тучкова Е.Г. | 1.Телефон: +38071-465-75-02    |

