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 захлёстом 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 в перед**. 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

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	