

Вітаю вас на уроці фізкультури ☺

Оскільки ми з вами спілкуємось дистанційно, пропоную вам одягти спортивну форму і виконувати вправи, переходячи за відповідними посиланнями.

Пам'ятайте про правила безпеки під час занять фізичними вправами.

Ми починаємо вивчення навчального модуля «ЛЕГКА АТЛЕТИКА». Сьогодні пригадаємо правила безпеки під час занять та виконаємо дистанційне тренування.

ТЕМА УРОКУ: *ЛЕГКА АТЛЕТИКА. Правила безпеки під час занять з легкої атлетики.*

ХІД УРОКУ:

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.



Ознайомтесь з навчальним відео «Безпека під час занять з легкої атлетики»
<https://www.youtube.com/watch?v=xsDxTbnsuUY>

Виконайте розминку: <https://www.youtube.com/watch?v=JZi--RSuz1g&t=39s>

Правила безпеки на уроках легкої атлетики

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 ґрунті.
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, вказаному викладачем.
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 викладача.

Пам'ятайте про правила безпеки!

Бережіть себе, дбайте про своє здоров'я!

