

## **Завдання для екстернатної форми навчання 9 кл**

1. Модуль: Легка атлетика
2. Модуль: ЗФП
3. Модуль: Гімнастика

### **Модуль: Легка атлетика**

1. **Інструктаж з правил техніки безпеки на уроках фізичної культури**
2. **Інструктаж з правил техніки безпеки на уроках з легкої атлетики**

### **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 миючим засобом;
- 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 вчителя;
- 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, відвести потерпілого до лікарні.

### **Не дозволяється:**

- заходити в спортивний зал без спортивного 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.

### **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 під час проведення занять легкою атлетикою**

#### **Під час занять з легкої атлетики 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;
- бігти з прискоренням тільки по своїй доріжці;
- в бігу на довгу дистанцію у повільному темпі не розмовляти, в кросі, де нерівна місцевість (камінці, дерева, які лежать, кущі) долати з підвищеною увагою;
- спочатку, ніж виконувати стрибки, треба перевірити правильність того, як положенні гімнастичні мати на місці приземлення. Якщо стрибки виконуються на спортивному майданчику потрібно перевірити готовність ями для стрибків (пісок повинен бути рихлим і рівним, брусок для відштовхування не повинен бути вище рівня землі);
- будь-який стрибок виконується після того, як попередній учень покине місце приземлення;
- метання виконується тільки в тому напрямі, який вказав вчитель. Не можна метати м'ячі і гранати в той час, коли учні збирають їх;
- не слід бігти з прискоренням під час бігу на довгі дистанції, розподіляти сили потрібно рівномірно;
- при бігу по пересіченій місцевості, слід обігати дерева, які лежать, з круч треба робити зіскоч на обидві ноги і м'яко приземлятися;

#### **Під час занять з гімнастики:**

- бути уважним і обережним при виконанні фізичних вправ разом з товаришами. Наприклад, не можна розгойдуватись в горі на перекладині, якщо вправу в підтягуванні виконують разом 3-4 учні;
- не можна стояти на доріжці розбігу і місцях приземлення під час опорних стрибків;
- не починати виконання вправ без розминки;
- при зіскоках з снарядів (коня, козла, колоди, гімнастичної драбини) приземлятися треба на обидві ноги;
- спускатися з канату треба повільно, по черзі перехоплюючи руками і тримаючи ногами;
- акробатичні вправи і вправи на снарядах можна починати тільки після дозволу або команди вчителя;

### **Питання з легкої атлетики**

- 1. Назвіть фізичну якість, яку розвиває біг на короткі дистанції:*
- 2. Які команди існують при виконанні бігу з низького старту?*
- 3. Які бігові дистанції класифікуються, як середні?*
- 4. Позначте характеристику бігу по дистанції. Фази техніки викон. бігу по дистанції.*
- 5. З якого старту виконується біг на 60 м.?*
- 6. Назвіть останню фазу бігу?*
- 7. Як називають бігуна на довгі дистанції?*
- 8. Як традиційно називають «Легку атлетику».*

### **Питання з ЗФП**

- 1. Як фізичні вправи впливають на організм людини?*
- 2. Активний відпочинок це:*
- 3. Які фізичні якості розвиваємо під час фізичної культури?*

### **Питання з теми: Гімнастика**

- 1. Назвіть гімнастичний снаряд, який застосовують для виконання вправ у рівновазі?*
- 2. Дайте визначення терміна «здоров'я».*
- 3. Укажіть підготовчу вправу для виконання переكاتів, перекидів, сальто?*
- 4. Укажіть найбільш доступний прийом контролю за функціональним станом організму під час занять фізичними вправами?*
- 5. В якій країні зародилася гімнастика?*
- 6. Які вправи належать до акробатичних вправ?*

