Дата: 13.05.2022

Класс: 4 Урок: 5

Предмет: Физическая культура

Тема: Физическое совершенствование «Правила дозирования нагрузки при выполнении физических упражнений. Комплексный тест-оценивание физической подготовленности: прыжок в длину с места».

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. «Правила дозирования нагрузки при выполнении физических упражнений. Комплексный тест-оценивание физической подготовленности: прыжок в длину с места».

Физическая нагрузка - определенная мера влияния физических упражнений на организм занимающихся.

Объем нагрузки – суммарное количество выполненной работы.

Он может определяться как суммарное количество выполненных упражнений, затраты времени на занятия, километраж преодоленного расстояния (дистанции), количество поднятых килограммов и другие показатели.

Интенсивность - показатели темпа и скорости движений, ускорения, частоты сердечных сокращений и др.

Доза нагрузки - определенная ее величина, измеряемая параметрами объема и интенсивности. *Дозировать нагрузку* - значит строго регламентировать ее объем и интенсивность.

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	185	140	130
девочки	170	140	120

(Результат измеряется в сантиметрах)

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