

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 захлестом 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