

Физическая культура

6 класс

□ Раздел 3. Укрепление организма через гимнастику

Тема урока:

□ Выполнение акробатических упражнений и комбинаций.

Цель обучения:

- 6.1.2.1 - уметь составлять и выполнять комбинации движений и их последовательность в некоторых упражнениях

Техника безопасности при выполнении упражнений дома

Пространство для занятий физической культурой и инвентарь

Организация пространства для занятий физической культурой и инвентарь должны соответствовать технике безопасности.

Так как обучение в домашних условиях подразумевает под собой ряд определенных пространственных и иного рода ограничений, выполнение упражнений с оборудованием снижается до минимального, за исключением наличия на занятиях гимнастического коврика или альтернативной ему замены.

Правила техники безопасности при занятиях ФК в домашних условиях

Организация пространства для занятий физической культурой и инвентарь должны соответствовать технике безопасности. Выполнение упражнений с предметом снижается до минимума.

Вводные положения

Во время проведения занятий по физической культуре необходимо исключить возможность:

травм при падении на неровной поверхности;

травм при нахождении на небезопасном расстоянии от мебели, бытовых приборов и т.п.;

травм вследствие недостаточной для разогрева мышц разминки.

Обучающиеся, имеющие полное либо частичное освобождение от занятий по физической культуре, занимаются по программам оздоровительной и корректирующей направленности в соответствии с заболеваниями.

Обучающиеся обязаны заниматься в спортивной форме, не стесняющей движений, в спортивной обуви с нескользящей подошвой.

При выполнении упражнений запрещается жевать жевательную резинку и употреблять пищу.

После физической нагрузки обучающимся нельзя пить холодную воду во избежание простудных заболеваний.

□ До начала занятий

- Обучающиеся должны знакомиться с видеоматериалами и конспектами занятий, предстоящих к выполнению.

Во время занятий

Необходимо безукоризненно выполнять инструкции и рекомендации педагога по технике безопасности при проведении занятий ФК на дому.

Каждое практическое занятие необходимо начинать с разминки и заканчивать заминкой.

Запрещается выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие сложнокоординационные действия вблизи мебели и бытового оборудования во избежание травм.

Запрещается выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие сложнокоординационные действия на неровной, нестабильной, скользкой поверхности (ковры, скользкий пол, плитка, кафель).

Во время выполнения упражнений необходимо соблюдать дистанцию столкновений с мебелью, бытовыми приборами и т.п.

Для предотвращения столкновения частей тела с мебелью и бытовыми приборами, необходимо проверить недосыгаемость всех предметов до обучающегося во время выполнения движений.

Для профилактики травмоопасных ситуаций следует убрать с пола все мелкие предметы в радиусе трех метров.

При выполнении упражнения следует соблюдать технику выполнения данного упражнения.

При ухудшении самочувствия во время занятия незамедлительно прекратить его, сообщив учителю дистанционно.

После окончания занятий

Обучающиеся моют руки теплой водой с мылом, умывают лицо (по возможности принимают тёплый душ).

Переодеваются в повседневную одежду и обувь.



Обще развивающие упражнения дома

Перейдите по ссылке

<https://youtu.be/pl8euO78Vlw>



Видеоролики по теме урока

[Перейдите по ссылке](#)

[Для мальчиков](#)

<https://youtu.be/2bgPcyl7XiQ>

[Для девочек](#)

<https://youtu.be/1589VuMVhho>

Разгадай, какие виды спорта и какой спорт. инвентарь скрывается за картинками.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

7gy.ru

