

Гаврилко І.В.

23.02.22

Група № 21

Урок № 47

Тема уроку: Стрибки зі скакалкою за 30 с.

Мета уроку: Розвиток сили ніг та м'язів спини.

Переваги стрибків на скакалці.

Мабуть, головна перевага такого виду фізичної активності, як стрибки зі скакалкою, - це його економічність. По-перше, ви економите на покупці абонементу у фітнес-клуб, так як стрибками на скакалці можна займатися у дворі, на найближчому спортивному майданчику або навіть вдома. По-друге, ви економите на проїзді, так як у вас немає необхідності кудись їздити по скіппінгу. А по-третє, для занять вам необхідна лише скакалка, яка коштує не так вже й дорого.

Якщо продовжувати говорити про переваги скіппінгу, то не можна не відзначити той факт, що стрибки зі скакалкою - досить інтенсивний вид кардіотренінгу і при великому бажанні ви можете спалювати до 1 200 ккал за одне тренування.

Також до переваг скіппінгу можна віднести відсутність прив'язки до часу. Стрибати на скакалці можна вранці, ввечері або навіть під час обідньої перерви.

Користь скіппінгу.

Скіппінг - це не тільки економічно, але і корисно. Стрибки на скакалці:

- покращують координацію і вестибулярний апарат;
- зміцнюють серцево-судинну і дихальну системи;
- підтягують м'язи і зменшують обсяг стегон;
- розвивають швидкість, реакцію і витривалість;
- є профілактикою варикозу і плоскостопості.

Як правильно стрибати на скакалці.

Щоб вправи принесли бажаний результат, їх необхідно виконувати правильно. Не є винятком і стрибки зі скакалкою.

Отже, на що варто звернути увагу при заняттях скіппінгом?

Погляд і корпус. Дивитися необхідно вперед, а корпус тримати прямо
Темп. Темп повинен бути спокійним і комфортним.

Руки. Частини рук від плеча до ліктя повинні бути притиснуті до тулуба, частини нижче - розведені. А кисті повинні знаходитися на рівні талії.

Обертання снаряда. Основна робота лягає на кисті, а плечі і передпліччя повинні бути практично без руху.

Стрибки. Під час стрибків необхідно плавно опускати ступню і злегка згинати коліна.

Приземлення. Приземлятися потрібно на шкарпетки. Ні в якому разі - на всю стопу або на п'яти.

Висота стрибка. Висота стрибків повинна складати не більше 5 см.

Як вибрати скакалку?

Головне завдання людини, яка вирішила займатися скіппінгом - це правильно підібрати снаряд, тобто скакалку. А зробити це дуже просто. Потрібно лише встати двома ногами на середину шнура скакалки і подивитися куди доходять рукоятки. Якщо до пахв - скакалка вам підходить.

Також орієнтиром для підбору довжини скакалки вам може послужити наступна таблиця:

Ваш зріст	Довжина скакалки
до 160 см	до 2,5 м
від 160 до 175 см	от 2,6 до 2,8 м
від 176 до 190 см	от 2,8 до 3 м
від 190 см и вище	от 3 м

Вправи зі скакалкою.

1. Звичайні стрибки. Вихідна позиція: мотузка позаду, коліна злегка зігнуті. Руки випрямлені вперед, дивіться також уперед. Зробіть один стрибок. Зупиніться. Перейдіть в початкове положення. Повторіть. Поступово нарощуйте кількість стрибків
2. Подвійний стрибок зі скакалкою. Якщо ви тільки вчитеся стрибати зі скакалкою, можете почати з цієї вправи: за одне коло обертання скакалкою ви робите два нешвидкий стрибка
3. Біг на місці зі скакалкою. Більш легка вправа, ніж стрибки, можна виконувати в якості активного відпочинку для відновлення дихання
4. Стрибки на одній нозі. Зверніть увагу, що ця вправа дає навантаження на голенистоп
5. Стрибки з боку в бік. Просто стрибайте з одного боку в інший з кожним обертанням скакалки
6. Стрибки зі скакалкою з перекрестом. Вправа для просунутих, коли кожен другий стрибок йде з перехрещуванням рук
7. Стрибки зі скакалкою «лижник». Розводите ноги з кожним обертанням скакалки в стилі ходьби по лижні



Гаврилко І.В.

23.02.22.

Група № 21

Урок № 48

Тема уроку: Правила техніки безпеки під час вивчення елементів баскетболу.

Мета уроку: Вивчити та повторити правила безпеки життєдіяльності під час занять фізичною культурою.

Інструкція з охорони праці під час занять з фізичної культури і спорту.

1. Загальні положення

- 1.1 Дотримання даної інструкції є обов'язковим для усіх осіб, які займаються фізичною культурою і спортом
- 1.2 Заняття фізичною культурою і спортом проводяться у спортивному залі, об лаштованому аптечкою, засобами пожежогасіння, на спортивному майданчику
- 1.3 Під час занять фізичною культурою і спортом слід виконувати лише ті вправи, які передбачені навчальною програмою
- 1.4 До занять фізичною культурою і спортом допускаються учні, які пройшли медичний огляд та інструктаж з охорони праці під час занять
- 1.5 Під час занять будьте обережними, щоб уникнути травмування при виконанні спортивних вправ
- 1.6 Виконуйте лише ті вправи, які загадав вчитель
- 1.7 Сумлінно дотримуйтесь правил особистої гігієни і санітарних норм на місці заняття

2. Вимоги безпеки перед початком занять

- 2.1 Одягніть спортивний одяг та спортивне взуття
- 2.2 В разі необхідності отримайте спортивний інвентар, переконайтесь у його справності
- 2.3 При виконанні вправ на спортивних снарядах огляньте їх, переконайтесь у їх справності.
- 2.4 У разі виявлення несправностей, повідомте про це вчителя.
- 2.5 Будьте уважні і дисципліновані, не починайте виконання вправ без дозволу вчителя.

3. Вимоги безпеки під час занять

- 3.1 Виконуйте вправи лише в присутності вчителя.
- 3.2 Виконуючи вправи потоком, дотримуйтесь інтервалу, не допускайте різких зупинок.
- 3.3 При грі у спортивні ігри, чітко дотримуйтесь їхніх правил.
- 3.4 Протягом заняття контролюйте своє самопочуття та самопочуття тих, хто займається поруч.
- 3.5 При появі ознак втоми, слабкості, погіршення самопочуття, повідомте про це вчителя.

4. Вимоги безпеки після закінчення заняття

- 4.1 Відновіть дихання, перевірте пульс.
- 4.2 Здайте спортивний інвентар вчителю.
- 4.3 Переодягніться у навчальну форму, та дотримуйтесь санітарно-гігієнічних норм.
- 4.4 Вимийте руки з милом.

5. Вимоги безпеки у надзвичайних ситуаціях

- 5.1 При виявленні несправностей спортивного інвентарю або снарядів, порушень норм безпеки, погіршення самопочуття, травмуванні, припиніть заняття та повідомте вчителя.

Інструкція з правил техніки безпеки під час занять по баскетболу.

Вимоги безпеки під час занять із спортивних ігор (Баскетбол)

1. Під час занять із спортивних ігор учні мають виконувати вказівки вчителя фізичної культури або фахівця з фізичної культури і спорту, дотримуватись послідовності проведення занять – поступово додавати навантаження на м'язи з метою запобігання травматизму.
2. Перед початком гри учні проводять розминку: відпрацьовують техніку кидків і ловіння м'яча, правильну стійку.
3. Одяг учнів, які займаються спортивними іграми, має бути легкий, не ускладнювати рухів, взуття у гравців – баскетболістів – на гнучкій підшві типу кедів, кросівок.
4. Гравцям не слід носити на собі будь-які предмети, небезпечні для себе та інших гравців (сережки, ланцюжки, браслети, амулети тощо)
5. Під час проведення занять на відкритому повітрі у сонячну спекотну погоду учням необхідно мати легкі головні убори, по периметру поля для ігрових видів спорту необхідно розставити пляшки з водою.