Доклад по особенностям проведения

дистанционного урока по физкультуре.

«Правила поведения и безопасности во время физкультурных занятий в домашних условиях».

Внимательно прочитать и запомнить!!!

*1.Общие положения:*

* Прежде чем начать выполнять упражнения, необходимо убедиться в отсутствии противопоказаний к ним с учетом состояния вашего здоровья (наличие хронических заболеваний, повышенной температуры тела, наличие воспалительных процессов, плохое самочувствие, наличие болей и т.д.);
* Убедиться в соответствии условий места ваших занятий санитарно-гигиеническим нормам и правилам (см. дистанционный урок по физической культуре №1). Если необходимо, то следует их исправить.
* Заниматься следует в спортивной форме и обуви.
* Заблаговременно приготовить питьевую воду для утоления жажды.

*2. Правила выполнения физических упражнений:*

* Перед занятием необходимо поставить ЦЕЛЬ и определить ЗАДАЧИ, которые необходимо решить;
* Далее следует составить ПЛАН тренировки, т.е. определить последовательность и длительность упражнений, а так же их направленность на определенные группы мышц, развитие конкретных физических качеств и двигательных умений;
* В начале занятия обязательно следует выполнить упражнения разминки (пробежка, ходьба на месте, танцевальные шаги на месте, общеразвивающие упражнения, упражнения на растяжку);
* Соблюдайте расстояние от предметов, находящихся в комнате;
* При выполнении общеразвивающих упражнений постепенно увеличиваем скорость и амплитуду;
* Разминаться следует до появления пота (это признак разогретого организма, который готов к основной нагрузке);
* Во время выполнения основных тренировочных упражнений сохраняйте ВНИМАНИЕ на выполняемых действиях, следите за состоянием своего здоровья;
* Если будут наблюдаться болевые ощущения, ухудшение самочувствия тренировку следует прекратить или переключиться на другие упражнения;
* ИСКЛЮЧИТЬ упражнения, связанные с риском и при выполнении которых требуется посторонняя помощь;
* В конце занятия обязательно выполнить упражнения заминки (с низкой интенсивностью, упражнения на растяжку и др.).

«Правила поведения и безопасности на уроках легкой атлетики».

*1.Общие положения:*

* Спортивная форма для зала: футболка, шорты, чистые кроссовки с хорошим сцеплением;
* Спортивная форма для занятий на улице: в теплую погоду – футболка, шорты, кроссовки для улицы, головной убор; в прохладную, ветреную погоду – олимпийка, ветровка, спортивные брюки, шапка, перчатки;
* В вводной части урока обязательно выполнить упражнения разминки, во время которой необходимо соблюдать расстояние между учащимися (дистанцию и интервал);
* При выполнении упражнений разминки скорость и амплитуда их выполнения увеличиваются постепенно;
* Учащиеся должны быть внимательными, запрещено отвлекаться;
* Упражнения разминки выполняются до состояния разогрева (выделение пота, покраснение кожных покровов, хорошая амплитуда движения);
* Во время нагрузки запрещено жевать жевательные резинки и принимать пищу;
* При ухудшении состояния здоровья или получении травмы обязательно сообщить учителю и начать оказывать первую медицинскую помощь.

*2. Правила безопасности во время легкоатлетических упражнений:*

* При беге на короткие дистанции:

1. Соблюдать дисциплину и порядок на старте, двигаться поочередно по команде;
2. Двигаться по своей части беговой дорожки;
3. После преодоления финиша плавно снижать скорость бега;
4. Запрещено создавать какие-либо помехи бегущим.

* При прыжках в высоту с разбега:

1. Соблюдать порядок и очередность при выполнении упражнений;
2. Запрещено пересекать линию разбега перед бегущим учеником;
3. Прыжок выполнять только в условиях отсутствия каких-либо помех;
4. На месте приземления должно быть достаточное количество матов, между которыми не должно быть разрывов.

* При прыжках в длину с разбега:

1. Соблюдение очередности выполнения заданий;
2. Прыжок выполнять только в яму с мягким песком;
3. Брусок для отталкивания должен быть сухим, без песка;
4. Прыжок выполняется, когда прыжковая яма свободна и никто не создает помех;
5. Запрещено переходить дорожку перед бегущим учеником;
6. Грабли для разравнивания песка следует укладывать зубьями вниз.

* При метаниях мяча/гранаты на дальность:

1. Выполнять метание только после команды учителя;
2. Ученик, собирающий инвентарь должен следить за траекторией полета снаряда;
3. Запрещено ловить двигающийся мяч/гранату;
4. Запрещено входить посторонним лицам в зону метания;
5. Запрещено производить метание, при нахождении посторонних лиц в зоне метания.

* При беге на длинные дистанции:

1. Начинать бег в спокойном темпе;
2. Во время бега следить за ритмом дыхания, самочувствием, правильно рассчитать силы на всю дистанцию;
3. При возникновении болевых ощущений, ухудшении самочувствия снизить интенсивность движения;
4. После окончания бега выполнить заминку (медленный бег, ходьба, дыхательные упражнения).