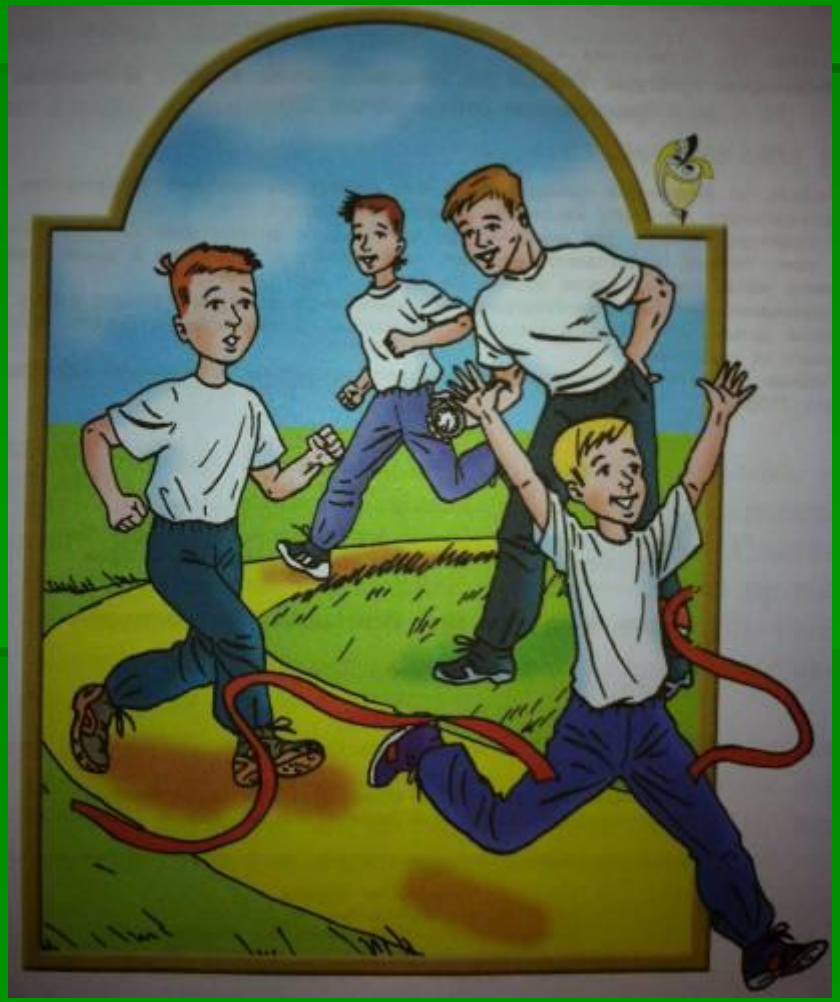
Физическая культура
Вводный урок
3 класс

Учитель физической культуры
ГБОУ СОШ № 98
Кизиляева Екатерина Юрьевна

Здравствуйте!



Какие виды спорта ты знаешь?



На уроках физической культуры мы изучаем различные виды спорта. Назови их!









Уроки проходят в различных местах, в зависимости от изучаемого материала







Рассмотрим изучаемые виды спорта более подробно



Легкая атлетика «королева спорта»

Начала свою историю с соревнований в беге на первых Олимпийских играх. Включает бег, ходьбу, прыжки и метание.

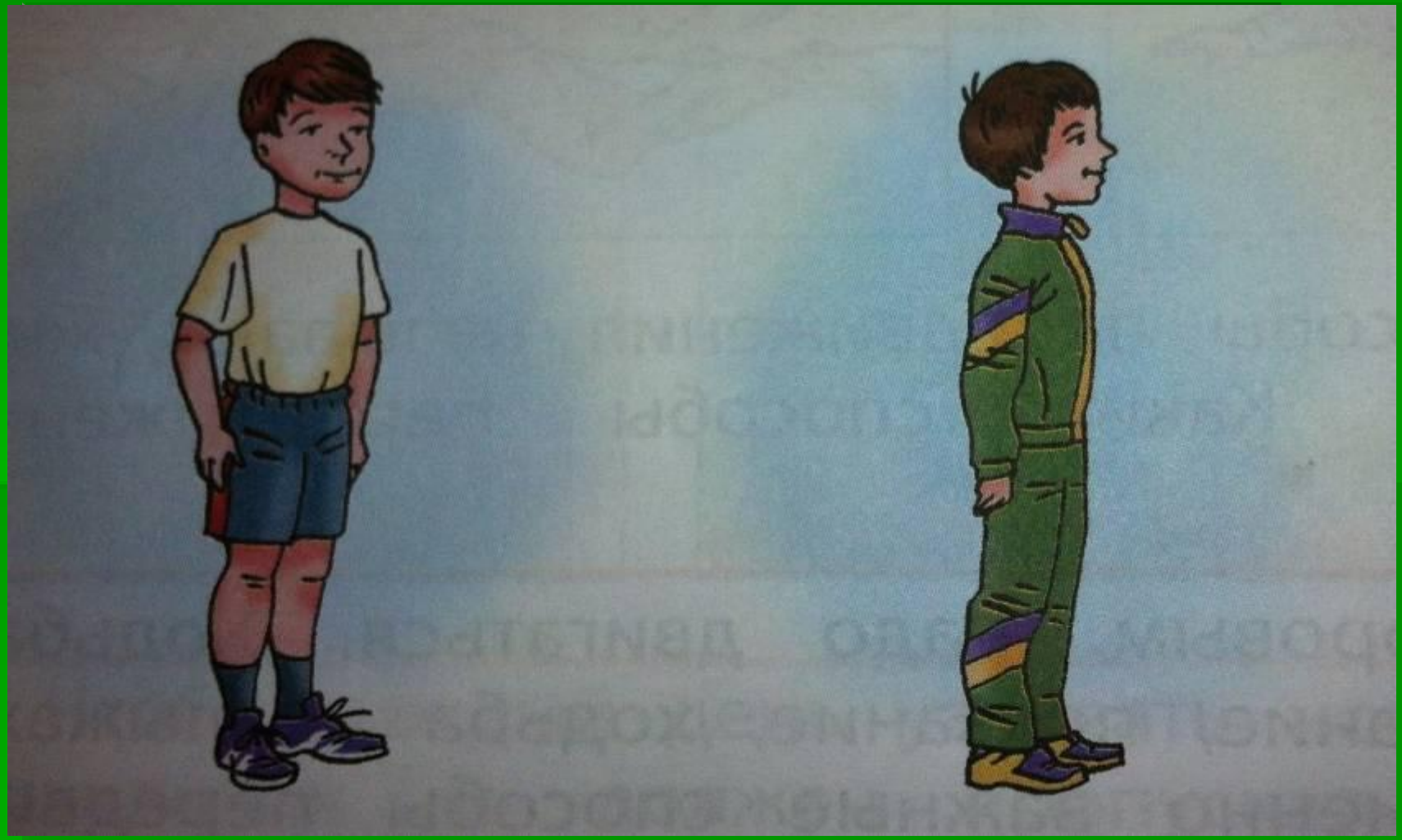


Правила поведения на уроке легкой атлетики



До начала урока переодеться в спортивную форму

Заниматься в спортивной обуви и форме, соответствующей погодным условиям



Приступать к выполнению легкоатлетических упражнений только после разминки.

Данное правило распространяется на все разделы программы.



Не бежать навстречу общему движению учащихся на беговой дорожке (бег по кругу стадиона осуществлять только в направлении против часовой стрелки)



Бежать короткие (спринтерские дистанции) только по своей дорожке



Не допускать стопорящей (резкой) остановки после финиша



При групповом старте не толкаться локтями, не наступать на пятки впереди бегущего



Не пересекать дорожку во время бега соревнующихся



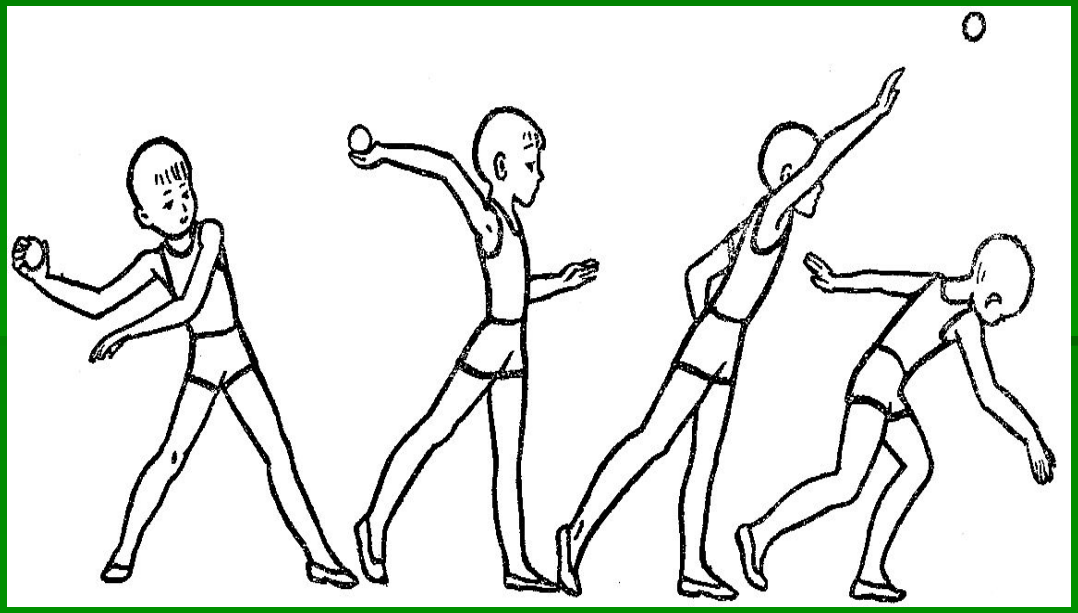
Во время бега на длинные дистанции уметь правильно распределять силы по дистанции

(не начинать быстро)



После финиша следует перейти на ходьбу до полного восстановления дыхания, нельзя резко останавливаться, садиться или ложиться





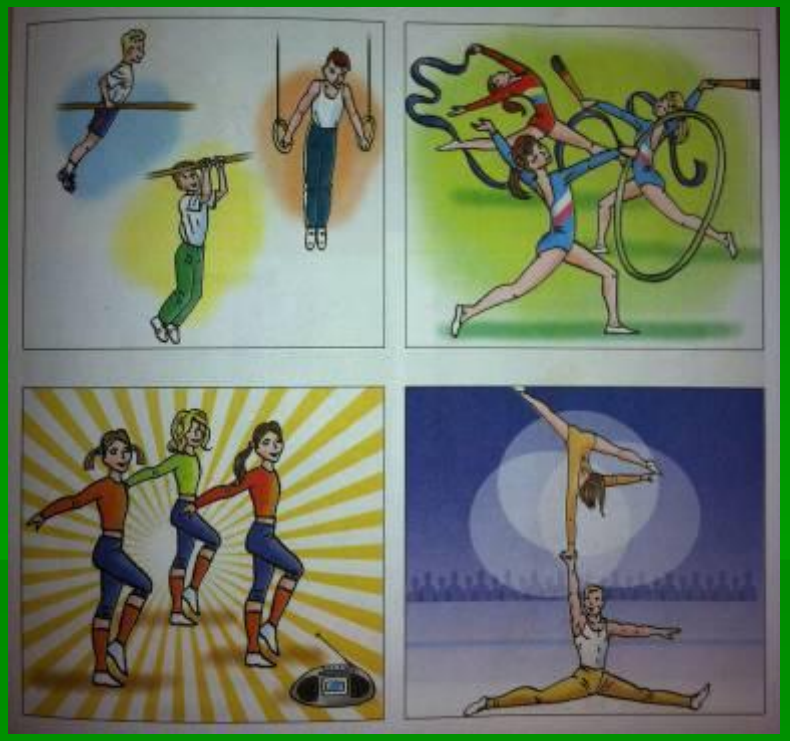
- Не переходить места, на которых проводятся занятия по метанию
- Выполнять метания только по команде учителя
- Перед выполнением метания посмотреть, нет ли людей в зоне приземления снаряда
- Не ловить метательные снаряды

При плохом самочувствии или травме немедленно сообщить учителю. **Данное правило распространяется на все разделы программы.**

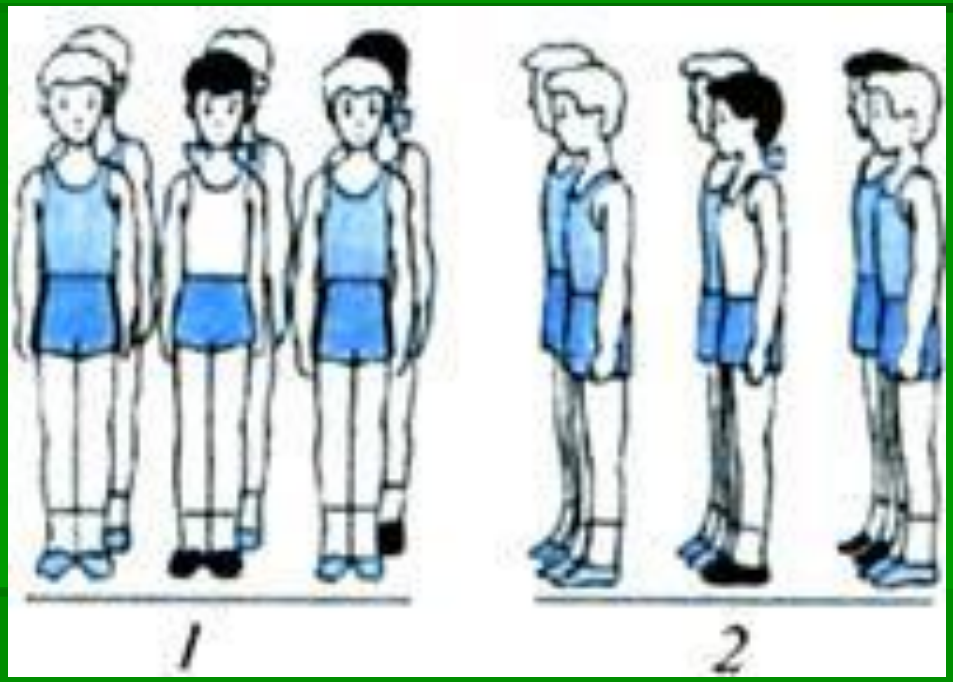


Гимнастика

- один из наиболее популярных видов спорта и физической культуры. Она появилась ещё в Древней Греции. Гимнастические упражнения используются в качестве ОРУ во всех видах спорта Выделяют спортивную, художественную, ритмическую гимнастику и акробатику



Правила поведения на уроке гимнастики



- иметь коротко остриженные ногти;
- при занятиях поточным способом соблюдать необходимые интервал и дистанцию

заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения учителя;

бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, использовать его только по назначению;



Не выполнять акробатические упражнения и упражнения на спортивных снарядах без страховки (активной или пассивной)





Динамическая пауза



Фигурное катание





Фигурное катание



Истоки фигурного катания лежат в далеком прошлом, и уходят корнями в бронзовый век (конец 4-го — начало 1-го тысячелетия до н. э.), об этом свидетельствуют находки археологов — костяные коньки, выполненные из фаланг конечностей крупных животных.

Фигурное катание

конькобежный вид спорта, относится к сложнокоординационным видам спорта. Основная идея заключается в передвижении спортсмена или пары спортсменов на коньках по льду с переменами направления скольжения и выполнением дополнительных элементов

Правила поведения на уроке фигурного катания

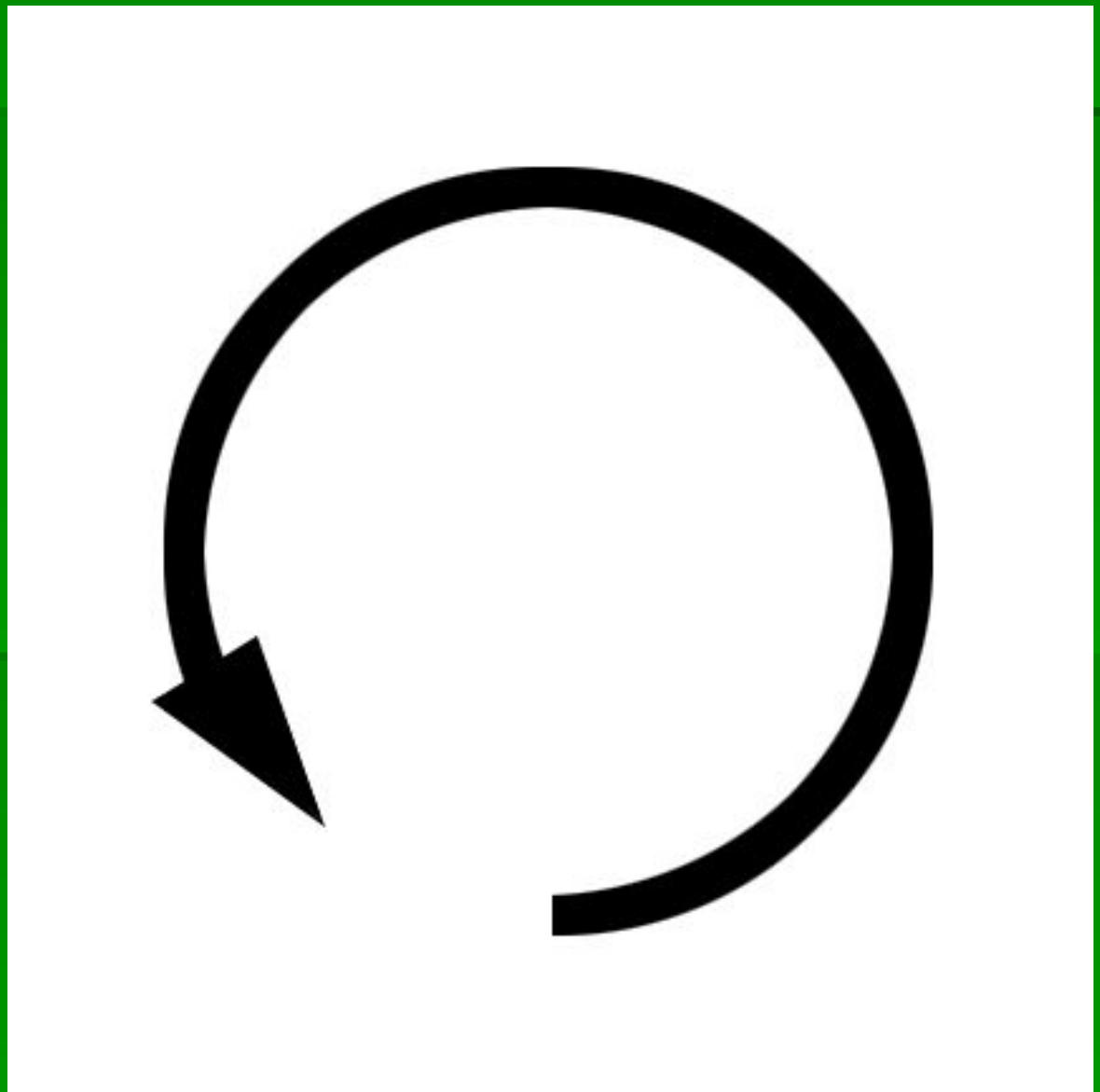
- Если вы первый раз на катке, используйте защиту конечностей и головы



Используйте теплую одежду, не забудь шапку, перчатки



Двигаться по направлению потока (против часовой стрелки)



Не лежите, не сидите на льду



Как правильно подобрать коньки и ухаживать за ними?

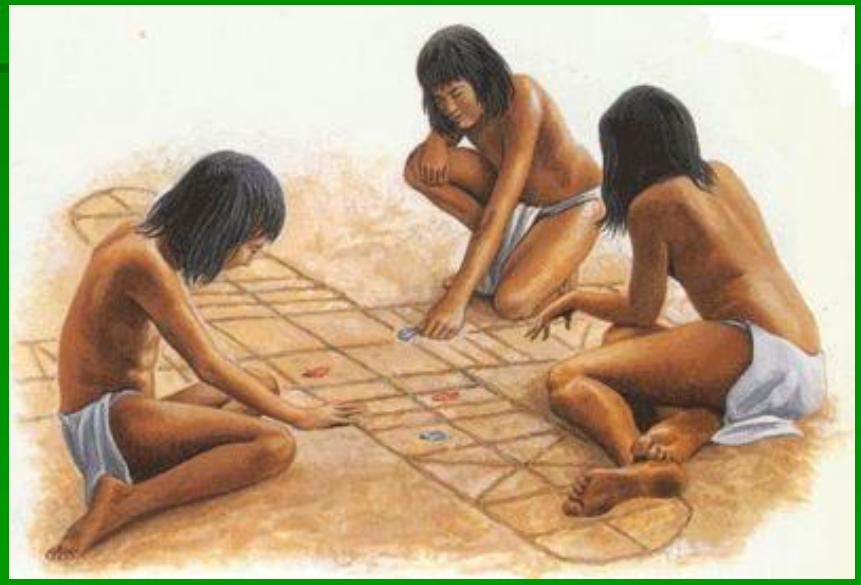






Игры

люди играли с незапамятных времён, что доказали антропологи. Игры для древних людей, как и для современных, были неотъемлемой частью жизни.



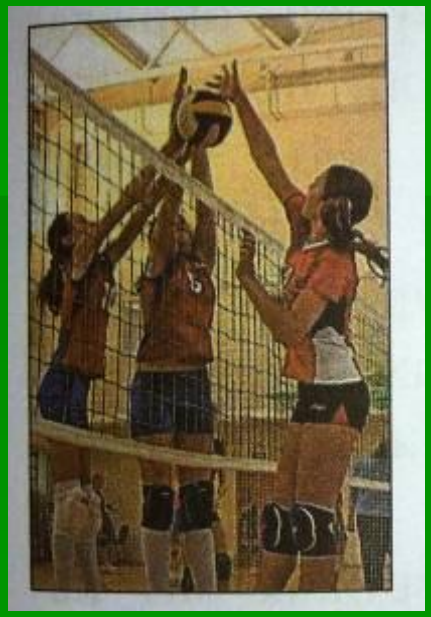


Спортивные и подвижные игры

- Спортивные игры – виды спорта в которых команды или отдельные игроки соревнуются по определенным правилам







Подвижная игра **- это активное действие настроенное на движение.**

Отличие подвижных игр от спортивных

- количество игроков
- нет строгой регламентации
- место проведения
- нет возрастных ограничений
- нет специальной подготовки
- нет точного названия
- не присваиваются разряды
- нет определенного графика

Мы изучаем элементы спортивных игр



баскетбола



волейбола



футбола

Правила поведения во время игры

- Соблюдать правила игры
- Проявлять осторожность, избежать столкновений

Итог урока

- Мы рассмотрели программный материал, запланированный на новый учебный год, а так же правила безопасного поведения в соответствии с разделами программы.

Ваши вопросы