

Написать конспект по материалу ниже и отправить преподавателю в личном сообщении в Whatsapp.

Направить 21.11.2023.

Правила безопасности во время занятий физическими упражнениями для учеников:

- наличие спортивной одежды и спортивной обуви с нескользкой подошвой;
- четкое выполнение заданий учителя;
- соблюдение интервала и дистанции во время передвижений для того, чтобы избежать столкновений.

Строевые упражнения – это несложные совместные действия, которые выполняют в строю по команде с целью предупреждения травматизма на уроках физической культуры.

Выполнение строевых упражнений по команде требует от учеников внимательности, дисциплины и организованности. Существует много команд, по каждой из которых ученик должен выполнять определенные действия. К строевым упражнениям относятся такие действия учащихся, как выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом».

При подаче команд указывается: название движений (змейкой, противоход, по диагонали), направление движения (налево, направо), способ выполнения (шагом, бегом).

На этом уроке мы подробно рассмотрим правила выполнения строевых упражнений, такие как перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «по диагонали».

А теперь разучим строевые упражнения.

Перестроения из одной шеренги в две

После расчёта на первый-второй и команды: «Класс, в две шеренги – стройся!», вторые номера на счет «раз» делают шаг левой ногой назад, на «два», не приставляя правой ноги, – шаг вправо, на «три» приставляют левую ногу к правой и встают в затылок за первыми номерами.

Для обратного перестроения по команде: «Класс, в одну шеренгу – Стройся!», производят действия обратного характера.

Ходьба (бег) «противоходом»

По команде: «Противоходом налево (направо) шагом (бегом) марш!» выполняют движение в обратном направлении рядом со строем (справа или слева). Для ходьбы противоходом налево команду надо подать под шаг (бег) левой ноги, а для ходьбы противоходом направо под шаг (бег) правой.

Ходьба (бег) «змейкой»

Во время первого противохода по команде: «Противоходом налево (направо) шагом (бегом) марш!» звучит команда: «Змейкой шагом (бегом) МАРШ!». По этой команде направляющий передвигается «змейкой» до новой команды учителя.

Ходьба (бег) «по диагонали»

Это движение по прямой из одного угла зала (площадки) через центр к другому углу, расположенному по диагонали. Подается команда «По диагонали шагом (бегом) марш!». Команда «Шагом (бегом) марш!» подается в тот момент, когда направляющий дойдет до соответствующего угла.