

Сценарий урока в 3 классе

по предмету «Физическая культура» для «3» класса

Урок № 2. Физическая нагрузка и физические упражнения

Перечень вопросов, рассматриваемых в теме:

понятие физической нагрузки;

виды физических упражнений;

комплекс общеразвивающих упражнения;

подводящие упражнения к упражнению «Мост»;

соревновательные упражнения;

определение пульса в покое и во время тренировки.

Общеразвивающие упражнения – простые упражнения для всестороннего развития организма.

Подводящие упражнения – упражнения для развития определенной техники.

Пульс – частота сокращений сердца.

Сонная артерия – сосуд, подводящий кровь к мозгу.

Соревновательные упражнения – упражнения с элементом соревнований.

Физическая нагрузка – упражнения, повышающие уровень физической подготовки человека.

Физические упражнения – активные упражнения для укрепления мышц.

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/main/192808/>

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ

Физическая нагрузка – это интенсивные и энергичные упражнения, которые повышают уровень физического развития человека. Физические нагрузки необходимы для каждого человека для поддержания здоровья и функций всех систем организма. Если не выполнять физические нагрузки, то постепенно ухудшается состояние человека, более того, он начинает быстрее уставать, поскольку организм старается тратить энергию экономно.

Для развития физических способностей организма выполняются различные физические упражнения.

Физические упражнения подразделяются на общеразвивающие и подводящие.

Рассмотрим некоторые общеразвивающие упражнения – это упражнения, которые развивают физические способности человека комплексно, укрепляют мышцы, тренируют гибкость и оздоравливают организм. Такие упражнения чаще всего могут выполнять люди любого возраста и любого уровня физической подготовки, они задействуют практически все части тела. Необходимо начинать с простых упражнений и переходить к более сложным, таким образом, развивая свои способности и силу.

Итак, перейдем к изучению комплекса общеразвивающих упражнений.

В первую очередь обычно выполняют упражнения для разогрева, такие как:

- Бег в медленном темпе;
- Бег с высоким подниманием бедер;
- Бег с захлестом голени назад.

Также, в комплекс входят упражнения для разминки всего тела. Разминку проводят сверху вниз, задействуя все части тела. Обычная стойка для проведения разминки – ноги на ширине плеч, руки на талии. Упражнения для разминки относятся к простым.

Упражнения для шеи:

- Наклоны головы вперед-назад и вправо-влево;
- Повороты головы в стороны;
- Медленные вращения головой.

Далее выполняют упражнения для рук:

- Вращение плечами вперед и назад;
- Вращение руками, согнутыми в локтях;
- Вращение кистями рук;
- Вращение прямыми руками вперед и назад.

Переходим к упражнениям для корпуса, выполняют:

- Наклоны в стороны;
- Наклоны вперед, касаясь носков стоп, и назад;
- Вращение бедрами.

После упражнений для корпуса переходят к разминке ног:

- Немного присесть, руки положить на колени и начать вращение коленями вправо, затем влево;
- Махи ногами вперед и назад;
- Махи ногами в стороны;
- Приседания;
- Прыжки на двух ногах.

В конце разминки переходят к упражнениям для стоп:

- Вращения стоп по часовой и против часовой стрелке;
- Подтягивание стопы на себя;
- Потягивание носка стопы от себя.

Разминка закончена!

После разминки можно также выполнить несколько более сложных общеразвивающих упражнений, например:

- Отжимания;
- Подтягивания;
- Упражнения на пресс;
- Прыжки с поднятием рук вверх в сочетании с приседаниями.

Теперь перейдем к изучению подводящих упражнений.

Подводящие упражнения – это особые упражнения, которые помогают обучиться определенным техникам и развить мастерство. Как правило, к таким упражнениям относятся: упражнения на скорость, для развития силы и для освоения новой техники.

Для примера рассмотрим подводящие упражнения к всем известному гимнастическому упражнению «Мост».

- Новички обычно начинают обучаться упражнению с моста с упором на плечи. Плечи остаются прижатыми к полу, ноги стоят на стопах, согнутые в коленях.
- Также хорошо подготавливает к упражнению «Мост» обратная планка. Для выполнения необходимо сесть на пол, ноги вытянуть перед собой, ладони упереть в пол и приподняться на них. При этом все тело от ног до головы должно быть прямое.
- Перед тем, как начать осваивать сам «Мост» также выполняют полумостик. Для этого под спину подкладывают большой мяч или подушки и пытаются выполнить мост. Полумостик облегчает выполнение упражнения, поскольку почти нет нагрузки на руки, ноги и спину.

Наконец, рассмотрим соревновательные упражнения – это упражнения, исполняемые по правилам соревнований, такие упражнения чаще всего подразумевают численный результат после выполнения, например, время или расстояние. К соревновательным упражнениям относятся:

- Бег на время;
- Челночный бег;
- Лыжные гонки;
- Метания мяча и многое другое.

Соревновательные упражнения также имеют большую роль для спортсмена, поскольку мотивируют его заниматься больше и достигать лучших результатов.

Необходимо отметить, что при выполнении всех видов физических нагрузок крайне важно следить за своим самочувствием. При плохом самочувствии необходимо немедленно прекратить тренировку и обратиться к врачу.

Физическая нагрузка определяется индивидуально, но в основном ограничивается самочувствием. Нельзя изматывать себя и выполнять упражнения через боль и при сбите дыхания.

Самочувствие напрямую зависит от сердечного ритма.

Научимся подсчитывать пульс. Удобнее всего мерить пульс на сонной артерии – это крупный сосуд, доставляющий кровь в мозг, на нем прощупывается пульсация. Для измерения сядьте на стул. Необходимо:

- Сложить вместе указательный и средний пальцы правой руки;
- Приложите их к выступающему хрящу спереди шеи;
- Сдвиньте их в сторону до углубления в шее, почувствуйте пульсацию;
- Засеките секундомер или смотрите на часы с секундной стрелкой;
- Считайте пульсации в течение 1 минуты.

Нормальный пульс в состоянии покоя: от 60 до 100 ударов в секунду.

Необходимо контролировать пульс во время тренировки, чтобы он ни в коем случае не превышал допустимую границу, это опасно для здоровья. Для учеников третьего класса нижний уровень пульса - 115, а верхний - 210.

ПРИМЕРЫ И РАЗБОР РЕШЕНИЯ ЗАДАНИЙ ТРЕНИРОВОЧНОГО МОДУЛЯ

2. Виды упражнений

Найдите названия всех видов упражнений в филворде.

ф	с	ж	с	с	с	ч	э	л	х	ч	ё	д	л	л	й
п	е	ф	т	о	о	л	э	э	ю	с	с	л	и	ы	ё
о	б	щ	е	р	а	з	в	и	в	а	ю	щ	и	е	з
д	ц	е	щ	е	р	ё	х	э	ц	у	у	т	з	о	э
в	у	й	с	в	ш	д	я	ц	с	т	ф	ч	д	в	и
о	б	к	ф	н	ё	з	х	э	ы	у	у	я	ш	э	и
д	и	з	г	о	т	з	ы	р	з	ц	й	е	т	у	э
я	и	в	х	в	ж	з	ю	к	з	ю	й	ю	ц	ч	ю
щ	в	ю	к	а	й	о	у	п	е	б	щ	ф	л	ы	ё
и	й	у	э	т	м	щ	в	ж	и	б	у	ш	щ	х	о
е	ф	б	ф	е	ы	ю	и	ц	ч	х	д	и	и	к	щ
ж	ф	х	р	л	щ	а	е	я	с	ы	ж	щ	з	ж	з
в	б	я	щ	ь	к	п	ф	э	х	д	у	х	э	ы	п
ц	ю	ё	к	н	д	е	з	з	т	и	щ	э	к	с	о
е	ч	ы	д	ы	в	п	к	ш	т	э	д	ц	щ	к	е
х	о	б	р	е	т	р	р	ж	ю	а	х	х	м	ю	ч

Решение: