

Сценарий урока в 3 классе

Урок № 7. История происхождения легкой атлетики. Легкоатлетические упражнения.

Перечень вопросов, рассматриваемых в теме

В теоретической части представлены:

история лёгкой атлетики;

техника безопасности на уроках лёгкой атлетики;

разминка;

техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».

Урок посвящён лёгкой атлетике и легкоатлетическим упражнениям.

Глоссарий

Кросс – вид спортивных соревнований: бег, лыжные гонки, скачки, скоростная езда на автомобилях, мотоциклах, велосипедах по пересеченной местности.

Марафон – в наши дни название спортивного бега на дистанцию в 42 километра 195 метров. Это расстояние между двумя городами Греции — Марафоном и Афинами.

Спринт – гонки на короткое расстояние. Есть в нескольких видах спорта.

Стадий – древнегреческая мера длины, равная приблизительно 150 190 метрам.

Атлет – так называли древние тех, кто состязался в силе и ловкости на народных играх.

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/main/226266/>

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ

История лёгкой атлетики началась с первых Олимпийских игр Древней Греции. В программу соревнований входил бег на длину стадиона, 1 стадию, это составляло 192,27 м. Отсюда и образовано слово «стадион».

Позже появился бег в две стадии, бег на выносливость, пятиборье и лампадериомас, бег, при котором спортсмены передавали друг другу горящий факел.

Прыжок в длину в то время атлеты выполняли с гантелями в руках. Считалось, что это позволяло добиться более точного приземления. Ведь если у прыгуна одна нога оказывалась дальше другой, то прыжок не засчитывался

Популярной лёгкая атлетика стала после включения в программу первых Олимпийских игр в Афинах.

За всю историю российская команда завоевала 97 золотых, 92 серебряных и 102 бронзовых медалей в лёгкой атлетике на Олимпийских играх.

Техника безопасности. Для начала разберемся, какую одежду и обувь следует носить на занятия по лёгкой атлетике.

Одежда и обувь для занятий должна быть удобной и не стеснять движения.

Волосы надо собирать так, чтобы они не лезли в глаза, не мешали на физкультуре заниматься спортом.

Перед началом занятия обязательно снимите с себя посторонние предметы (часы, кулоны, кольца, брошки, наушники и т.д.) А так же освободите карманы

Запрещается жевать жевательную резинку на уроках физкультуры.

Любая тренировка должна начинаться с разминки. Во время нее увеличивается приток крови к мышцам, они разогреваются и становятся более гибкими и устойчивыми к повреждениям.

Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»

Основные части прыжка: разбег и подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку и приземление

ПРИМЕРЫ И РАЗБОР РЕШЕНИЯ ЗАДАНИЙ ТРЕНИРОВОЧНОГО МОДУЛЯ

1. Что нужно выполнить перед основной тренировкой? Выберите правильный вариант ответа.

- 1) Ничего
- 2) Разминку
- 3) Комплекс сложных упражнений

Правильный вариант:

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

2. Найдите 5 слов по теме урока.