

Маршрутный лист занятий по предмету  
**«Физическая культура на традициях Кубанского казачества»**  
 в рамках внеурочной деятельности  
 с 4.05.2020 по 7.05.2020

**Педагог: Зубов Дмитрий Юрьевич**

| Тема занятий  | Дата проведения          | Краткое содержание занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Интернет ссылки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Обратная связь                                                                                                                                                   |
|---------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Метание ножей | 4.05 – 7-2<br>7.05 – 7-1 | Техника метания ножей может быть спортивной, безоборотной, свободного стиля. Новичкам оптимально подойдет первый вариант, потому что он считается простым и легко выполнимым. Расстояние до мишени новичку – 3 метра, постепенно оно увеличивается и достигает 4-5 метров. Важно научиться правильно стоять и располагать тело/конечности во время броска, например, метание ножа «из-за головы» может стать начальным этапом обучения. | <p style="text-align: center;"><b>Виды метательных ножей</b></p> <p>Нож, предназначенный для метания, может быть:</p> <p>легким (50-80 г, длина – 8-11 см),<br/>                     средним (120-200 г, длина – 200-250 см),<br/>                     тяжелым (200-300 г, длина – до 300 мм)</p> <p><a href="https://youtu.be/BxBryVhay98">https://youtu.be/BxBryVhay98</a></p> <p style="text-align: center;"><b>Техника метания ножей</b></p> <p><a href="https://youtu.be/C3Eu7YOwgdI">https://youtu.be/C3Eu7YOwgdI</a></p> <p style="text-align: center;">Техника безопасности<br/> <b>ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ</b></p> <p>Друзья!<br/>                     Это, возможно, самая главная страница на сайте, не проходите мимо нее и внимательно ознакомьтесь с простыми, но очень важными правилами:<br/>                     - Никогда (никогда, означает — НИКОГДА) — не метайте, если между Вами и стендом (мишенью) находится человек или животное. Нож, осколочивший от стенда, обладает большой разрушительной способностью ! Все «зрители» должны находиться ПОЗАДИ метящего или сбоку на безопасном расстоянии.</p> | <p style="text-align: center;"><b>e-mail:</b><br/> <b>dmitrij.zbv@bk.ru</b><br/>                     (указать имя,<br/>                     фамилию и взвод)</p> |

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  | <ul style="list-style-type: none"><li>- Запомните, отскок ножа может быть на несколько метров дальше, чем дистанции метания.</li><li>- Не стойте спиной к стендам, когда метают другие, вОвремя замеченный зрением отскок ножа уберезет вас от травм.</li><li>- Опасайтесь боковых отскоков (отскок ножа от края мишени вдоль стендов) !</li><li>- Никогда не бегите к стенду (к мишени ), пока не убедитесь, что в нее больше никто не метает после Вас.</li><li>- Используйте только качественное снаряжение (ножи, стенды, одежда, обувь, иные метательные принадлежности, все должно быть надежное!). Осколки могут поранить не только Вас, но и окружающих.</li><li>- Даже если вы метаете дома (в лесу, в пустыне ...) — НИКОГДА не забывайте, что каждый бросок может нанести повреждения и увечия.</li><li>- Не метайте в переполненном зале (если на то нет дополнительных оснований), но если по другому — никак (например, раскидка перед соревнованиями) — СТРОГО соблюдайте правила очередности и подхода к стенду.</li><li>- Разминайтесь !</li></ul> |  |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|