

Дата: 29.04.2022

Класс: 1

Урок: 4

Предмет: Физическая культура

Тема: Легкая атлетика «Техника метания теннисного мяча с места в вертикальную цель. Эстафеты и подвижные игры с элементами легкой атлетики».

Выполните зарядку.

1. И.П. Наклоны головы вперед, назад, влево, вправо.
2. И.П. Повороты головой
3. И.П. Круговые движения головой.
4. И.П. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками, на счёт 3,4 смена положения рук.
5. И.П. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками перед собой, на счёт 3,4 рывки руками с отведением рук в левую сторону.
6. И.П. Круговые движения туловища.
7. И.П. Наклоны туловищем.
8. И.П. Повороты туловищем. На счёт 1,2 повороты туловища в левую сторону, на счёт 3,4 в правую сторону.
9. И.П. Ноги вместе. Руки на пояс. Прыжки на месте.
10. Ходьба: на носках,
 - на пятках,
 - на внешней стороне стопы,
 - на внутренней стороне стопы,
 - ходьба в приседе,
11. Беговые упражнения:
 - приставным шагом
 - левым боком,
 - правым боком,
 - с высоким подниманием бедра,
 - с захлестом голени.

2«Техника метания теннисного мяча с места в вертикальную цель. Эстафеты и подвижные игры с элементами легкой атлетики».

Ребята, ознакомьтесь пожалуйста внимательно с видеоматериалом

«Техника метания теннисного мяча»

<https://www.youtube.com/watch?v=WkBBqrvz4Jo>

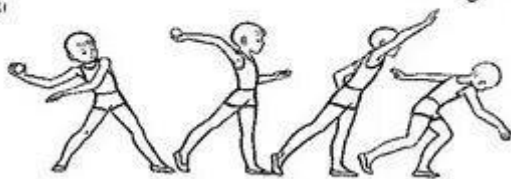
Есть два основных вида метания мяча — с места и с разбега. Каждый имеет свои особенности выполнения броска. Важно понимать, что рост и длина конечностей не имеют значения, важнее правильная техника. Для того чтобы бросить предмет с места, нужно завести руку со снарядом за голову. После

чего подключая мускулатуру плеч, туловища и ног совершить движение.

Выделяют еще бросок мяча в горизонтальную или вертикальную цель. Для начального обучения пойдет зона, отмеченная обручем. Задача ученика попасть в нее с определенного расстояния. Для любого способа метания снаряда нужно учитывать правильный захват мяча.

Техника метания малого мяча

- Дальность полета малого мяча зависит от начальной скорости его вылета, угла вылета (оптимальный угол 40-43 градуса), сопротивление воздушной среды и высоты, на которой мяч покидает руку в момент вылета. Скорость полета зависит от величины силы, приложенной к мячу, длины пути воздействия силы на снаряд.
- Результат в метании мяча зависит от скоростно-силов



Ребята ознакомьтесь пожалуйста с видеоматериалом
«Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики»

https://www.youtube.com/watch?v=c_ilwUH9xB8

Подвижная игра:

«Салка, дай руки!»

Ход игры. Выбирают одного ведущего («салка»), остальные игроки бегают по площадке. «Салка» старается их поймать. Игрок, убегающий от «салки», подбегает к любому из игроков, берёт его за руки и они останавливаются, стоя лицом друг к другу. Если «салка» догонит игрока раньше, чем тот соединит руки с другим игроком, то они меняются ролями.

Правила: Игру начинают по сигналу. Если игроки стоят в паре, держась за руки, то «салка» не может их осалить. Запрещено держаться за руки в паре дольше 5 с.

Домашнее задание: Метание теннисного мяча в цель с расстояния 8-10м. Если у Вас возникнут трудности, вопросы по материалу урока, консультацию можно получить согласно графика:

День недели		Учитель	Способы получения консультаций
Пятница		Тучкова Е.Г.	1.Телефон: +38071-465-75-02