

Дата: 17.06.2022

Класс: 4

Урок: 5

Предмет: Физическая культура

Тема: Легкая атлетика «Техника метания теннисного мяча правой и левой рукой на дальность с места. Подвижные игры».

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 правой и левой рукой на дальность с места. Подвижные игры».

Ребята, ознакомьтесь пожалуйста внимательно с видеоматериалом: «**Техника метания малого мяча на дальность**»

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

Метание – это упражнения легкоатлетов, требующие «взрывных» мышечных усилий (кратковременное, но максимальное по напряжению). Цель любого броска – переместить спортивный снаряд на максимально далекое от спортсмена расстояние. Метание мяча, а с него все начинается, помогает развить силу, ловкость и быстроту действий

При метании малого мяча с места принято выделять три этапа – держание мяча, замах и бросок.



Подвижные игры и эстафеты: <https://ok.ru/video/3087768817962>

Домашнее задание: выполните метание малого мяча в цель.
 Если у Вас возникнут трудности, вопросы по материалу урока, консультацию можно получить согласно графику:

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