

Дата: 28.04.2022

Класс: 4

Урок: 4

Предмет: Физическая культура

Тема: Легкая атлетика «Медленный бег до 6 минут. Метания малого мяча на дальность. 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«Медленный бег до 6 минут. Метания малого мяча на дальность. Подвижные игры».

Упомянутый бег, а еще конкретнее, медленный бег, решает многие эти вопросы, так как основа такого бега – энергетика. На начальном этапе занятий, когда интенсивность и объем беговой нагрузки невелики, прирост резервных возможностей организма будет небольшой. И лишь с годами по мере привыкания и аэробной тренированности организма, когда беговая нагрузка возрастает до интенсивности, при которой пульс составит 135-150 уд/мин, можно ожидать заметного увеличения резервных возможностей организма.

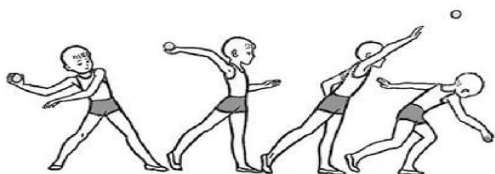
Ребята, ознакомьтесь пожалуйста внимательно с видеоматериалом

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

При метании малого мяча с места принято выделять три этапа – держание мяча, замах и бросок. Существует несколько способов метания малого мяча, наиболее распространёнными являются метание из-за спины через плечо, прямой рукой снизу, прямой рукой сверху и прямой рукой сбоку. Удержание мяча во всех способах осуществляется одинаково – свободным хватом, поэтому перед началом обучения технике метания следует отработать хват. В свободном хвате мяч удерживается плотно, но без лишнего усилия. Мяч удерживается четырьмя пальцами – средний и указательный удерживают мяч сзади, большой и безымянный – по бокам. Мизинец лежит свободно и в удержании мяча не участвует.

Техника метания мяча

Техника метания
мяча состоит из:



1. Держание мяча
2. Замах
3. Бросок

Подвижная игра «По беговой дорожке»

В игре участвуют две или несколько команд с одинаковым числом игроков. После передачи палочки, игрок остается на этапе, где передавал палочку, следующий игрок передает на следующем этапе и т.д. Эстафетный бег проводится без остановки, каждый участник пробежит ровно круг. Заканчивается эстафета, когда участник вернется на свой этап.

Домашнее задание: выполните метание малого мяча на дальность, выполните медленный бег до 6 минут. Прыжки на скакалке (3х20р.)

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

