

Дата: 23.06.2022

Класс: 4

Урок: 4

Предмет: Физическая культура

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

1. Ребята посмотрите внимательно видео и выполните разминку:

<https://www.youtube.com/watch?v=qXlbQ5wrVAM>



2«Медленный бег до 6 минут. Метания малого мяча на дальность. Подвижны 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:

«Метание малого мяча с места»

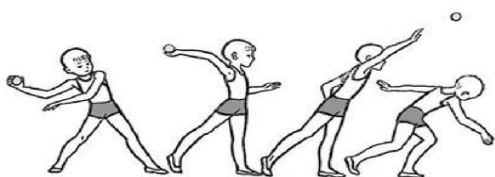
<https://www.youtube.com/watch?v=WkBBqrvz4Jo>

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

Ребята, ознакомьтесь пожалуйста внимательно с видеоматериалом:
«Подвижные игры»

<https://www.youtube.com/watch?v=S2mRsHLR0pg>

Домашнее задание: выполните метание малого мяча на дальность, выполните медленный бег до 6 минут.

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