

Дата: 23.06.2022

Класс: 2

Урок: 2

Предмет: Физическая культура

Тема: Легкая атлетика «Техника метания теннисного мяча правой и левой рукой в вертикальную цель, стоя на месте. Подвижные игры с элементами легкой атлетики».

1. Ребята ознакомьтесь внимательно с видео и выполните зарядку

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



2 «Техника метания теннисного мяча правой и левой рукой в вертикальную цель, стоя на месте. Подвижные игры с элементами легкой атлетики».

Ребята, ознакомьтесь пожалуйста внимательно с видеоматериалом: «Техника метания малого мяча в вертикальную цель с места»

<https://www.youtube.com/watch?v=q9jJq4z86lQ>



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.

Ребята, ознакомьтесь пожалуйста внимательно с видеоматериалом:

«Подвижные игры с элементами легкой атлетики»

<https://zen.yandex.ru/video/watch/628609f1f3ec242a393d2365>

Домашнее задание: выполните метание малого мяча в стену (3 серии по 8 раз).

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