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».

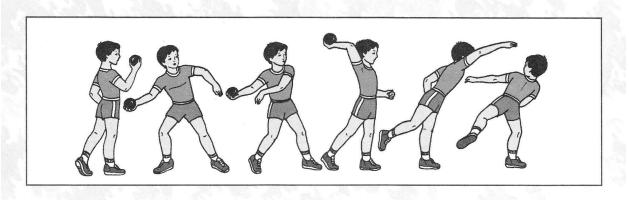
1.Ребята ознакомьтесь внимательно с видео и выполните зарядку https://www.youtube.com/watch?v=qXlbQ5wrVAM



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

МЕТАНИЕ МАЛОГО МЯЧА



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