Дата: 30.06.2022
Класс: 4
Урок: 4
Предмет: Физическая культура
Тема: Легкая атлетика « Метание теннисного мяча на дальность с места в горизонтальную и вертикальную цель. Подвижные игры».

1.Ребята посмотрите видео и выполните разминку:
https://www.youtube.com/watch?v=6NFfeFQ2PmQ



2«Метание теннисного мяча на дальность с места в горизонтальную и вертикальную цель. Подвижные игры».

Ребята, ознакомьтесь пожалуйста внимательно с видеоматериалом:
«Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель»
https://www.youtube.com/watch?v=WkBBqrvz4Jo
https://www.youtube.com/watch?v=nGw3fFntGW8

При метании малого мяча с места принято выделять три этапа – держание мяча, замах и бросок.
На рисунке ниже, показаны способы держания теннисного мяча. Изучите внимательно рисунок, где подробно описан каждый этап метания (положение ног при метании на месте и с разбега, положение тела, рук).



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

Домашнее задание: выполните метание малого мяча в цель. 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