

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).

Техника метания малого мяча на дальность

Держание снаряда.

- Снаряд держится над плечом чуть выше уровня головы, причем локтевой сустав не должен быть ниже уровня плечевого, а угол между плечом и предплечьем должен быть более 90°. Такое положение метаемой руки считается наиболее эффективным перед выполнением второй части разбега - подготовки к броску.

Разбег.

- Оптимальная длина разбега составляет 13 шагов, из них 8 шагов выполняется в предварительной части разбега и 5 шагов в заключительной. Разбег выполняется с ускорением на передней части стопы. Отведение мяча начинается с шага правой ногой и выполняется на 2, 4 шага. Третий от контрольной отметки шаг называется «скрестным». Во время выполнения «скрестного шага» спортсмену нужно приземлиться на слегка открытую наружу ногу (до 40°), при этом убедиться, что рука со снарядом выше и дальше вперед.



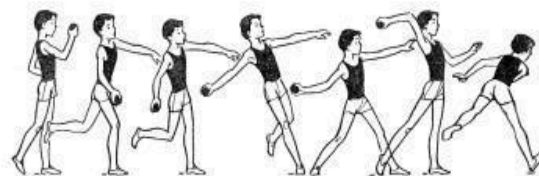
Правильно



Неправильно



Неправильно



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

Домашнее задание: выполните метание малого мяча в цель. Прыжки на скакалке (3x20р.)

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