Дата: 22.06.2022

Класс: 4 Урок: 4

Предмет: Физическая культура

Тема: Легкая атлетика « Метание теннисного мяча на дальность с места в горизонтальную и вертикальную цель. Подвижные игры».

Выполните зарядку.

- 1. И.П. Наклоны головы вперед, назад, влево, вправо.
- 2. И.П. Повороты головой
- 3. И.П. Круговые движения головой.
- 4. И.П. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками, на счёт 3,4 смена положения рук.
- 5. И.П. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками перед собой, на счёт 3,4 рывки руками с отведением рук в левую сторону.
- 6. И.П. Круговые движения туловища.
- 7. И.П. Наклоны туловищем.
- 8. И.П. Повороты туловищем. На счёт 1,2 повороты туловища в левую сторону, на счёт 3,4 в правую сторону.
- 9. И.П. Ноги вместе. Руки на пояс. Прыжки на месте.
- 10. Ходьба: на носках,
- на пятках,
- на внешней стороне стопы,
- на внутренней стороне стопы,
- ходьба в приседе,
- 11. Беговые упражнения:
- приставным шагом
- левым боком,
- правым боком,
- с высоким подниманием бедра,
- с захлёстом голени.

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 (3x20p.)

Если у Вас возникнут трудности, вопросы по материалу урока, консультацию

можно получить согласно графику:

-	$\overline{}$	 	I
День недели		Учитель	Способы получения
			консультаций
Пятница		Тучкова Е.Г.	1.Телефон: +38071-465-75-02