

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 захлестом 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»

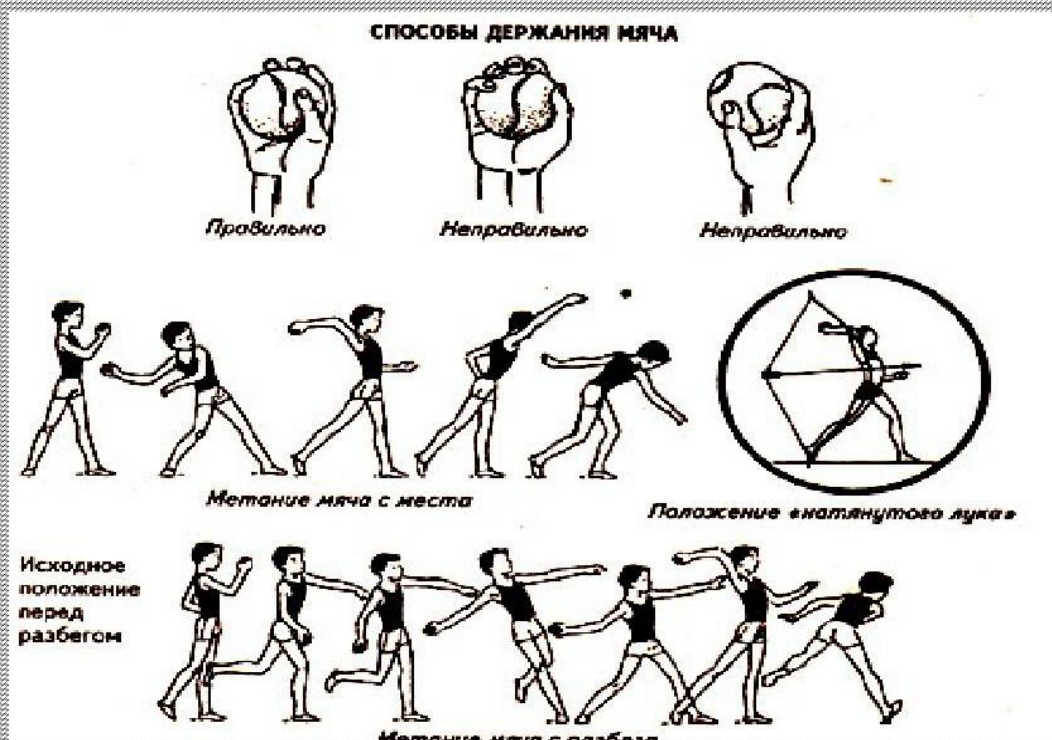
<https://www.youtube.com/watch?v=WkBBqrvz4Jo>

<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).

Техника метания малого



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