

**Дата:** 13.05.2022

**Класс:** 1

**Урок:** 4

**Предмет:** Физическая культура

**Тема:** Легкая атлетика «Техника метания теннисного мяча с места в горизонтальную цель. Эстафеты и подвижные игры с элементами легкой атлетики».

**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«Техника метания теннисного мяча с места в горизонтальную цель. Эстафеты и подвижные игры с элементами легкой атлетики».

Ребята, ознакомьтесь пожалуйста внимательно с видеоматериалом

«Техника метания теннисного мяча»

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

Есть два основных вида метания мяча — с места и с разбега. Каждый имеет свои особенности выполнения броска. Важно понимать, что рост и длина конечностей не имеют значения, важнее правильная техника. Для того чтобы бросить предмет с места, нужно завести руку со снарядом за голову. После

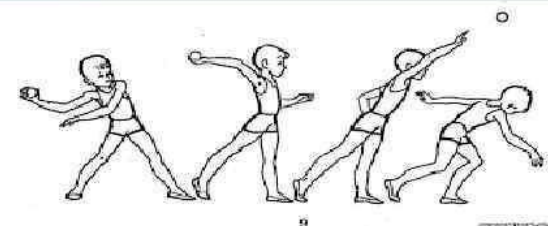
чего подключая мускулатуру плеч, туловища и ног совершить движение.

Выделяют еще бросок мяча в горизонтальную или вертикальную цель. Для начального обучения пойдет зона, отмеченная обручем. Задача ученика попасть в нее с определенного расстояния. Для любого способа метания снаряда нужно учитывать правильный захват мяча.



■ **Метание предметов на дальность и в цель (из-за головы, из-за спины через плечо, прямой рукой сверху и т.д.)**

- И.П. **Левая** нога впереди на расстоянии 3/4 шага, туловище вполоборота в направлении метания.
- При замахе **правая рука** поднимается вперед-вверх и отводится назад над плечом до отказа, тяжесть тела переносится на сзади стоящую ногу, другая рука опущена вниз или согнута впереди.
- Бросок выполняется энергичным разгибанием руки, тяжесть тела при этом переносится на впереди стоящую ногу.



Ребята ознакомьтесь пожалуйста с видеоматериалом

«Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики»

[https://www.youtube.com/watch?v=c\\_ilwUH9xB8](https://www.youtube.com/watch?v=c_ilwUH9xB8)

**Домашнее задание:** Метание теннисного мяча в цель с расстояния 8-10м.

Если у Вас возникнут трудности, вопросы по материалу урока, консультацию можно получить согласно графика:

| День недели | Учитель      | Способы получения консультаций |
|-------------|--------------|--------------------------------|
| Пятница     | Тучкова Е.Г. | 1.Телефон: +38071-465-75-02    |