

Дата: 20.06.2022

Класс: 1

Урок: 3

Предмет: Физическая культура

Тема: Легкая атлетика «Техника метания теннисного мяча правой и левой рукой в вертикальную цель, стоя на месте. Бег в чередовании с ходьбой».

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 правой и левой рукой в вертикальную цель, стоя на месте. Бег в чередовании с ходьбой».

Ребята, ознакомьтесь пожалуйста внимательно с видеоматериалом:

«Техника метания малого мяча»

<https://www.youtube.com/watch?v=WkBBgrvz4Jo>

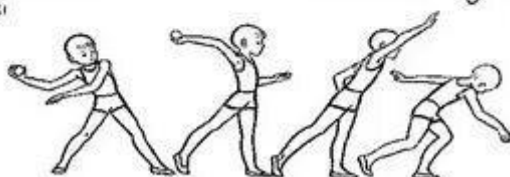
Метание – это упражнения легкоатлетов, требующие «взрывных» мышечных усилий (кратковременное, но максимальное по напряжению).

Цель любого броска – переместить спортивный снаряд на максимально далекое от спортсмена расстояние. **Метание мяча**, а с него все начинается, помогает развить силу, ловкость и быстроту действий.

При метании малого мяча с места принято выделять три этапа – держание мяча, замах и бросок. Существует несколько способов метания малого мяча, наиболее распространёнными являются метание из-за спины через плечо, прямой рукой снизу, прямой рукой сверху и прямой рукой сбоку. Удержание мяча во всех способах осуществляется одинаково – свободным хватом, поэтому перед началом обучения технике метания следует отработать хват. В свободном хвате мяч удерживается плотно, но без лишнего усилия. Мяч удерживается четырьмя пальцами – средний и указательный удерживают мяч сзади, большой и безымянный – по бокам. Мизинец лежит свободно и в удержании мяча не участвует.

Техника метания малого мяча

- Дальность полета малого мяча зависит от начальной скорости его вылета, угла вылета (оптимальный угол 40-43 градуса), сопротивление воздушной среды и высоты, на которой мяч покидает руку в момент вылета. Скорость полета зависит от величины силы, приложенной к мячу, длины пути воздействия силы на снаряд.
- Результат в метании мяча зависит от скоростно-силовых



Ребята ознакомьтесь пожалуйста с видеоматериалом: «Бег в чередовании с ходьбой» https://www.youtube.com/watch?v=YW_N0SO27rE

Домашнее задание: выполните метание малого мяча в стену. Выполните бег в чередовании с ходьбой (2мин.-бег, 2мин.-ходьба, 3 серии).

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