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 захлёстом 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=WkBBqrvz4Jo

**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 воздействие силы на снаряд.

 Результат в метании мяча зависит от скоростносилов;
ся.

Ребята ознакомьтесь пожалуйста с видеоматериалом: **«Бег в чередовании с ходьбой»** <a href="https://www.youtube.com/watch?v=YW">https://www.youtube.com/watch?v=YW</a> 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