Дата: 26.04.2022
Класс: 3
Урок: 5
Предмет: Физическая культура
Тема: Легкая атлетика «Техника метания теннисного мяча правой и левой рукой на дальность с места. Медленный бег до 6 мин. 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«Техника метания теннисного мяча правой и левой рукой на дальность с места. Медленный бег до 6 мин. Подвижные игры».

Ребята, ознакомьтесь пожалуйста внимательно с видеоматериалом
https://www.youtube.com/watch?v=WkBBqrvz4Jo

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).



Когда говорят медленный бег, легкий бег, бег трусцой, понимают под этим одно – **медленный бег**.

Легкий бег – беговые движения выполняются легко, спокойно, не спеша, без напряжения. Верхняя часть тела максимально расслаблена, бег совершается без усилий. Дыхание ровное, спокойное.

Бег трусцой, называют «джоггинг» (шаркающий бег), выполняется «трусящими», семенящими, небольшими шагами, когда одна нога сменяет другую короткой фазой полета. Выполняется без лишнего напряжения, спокойно.

В общем, бегать медленно – огромное удовольствие.

Подвижные игры и эстафеты: https://ok.ru/video/3087768817962

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