Дата: 26.04.2022
Класс: 2
Урок: 4
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 по дистанции до 300м. Прыжки через короткую и длинную скакалку».

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 по дистанции до 300м. Прыжки через короткую и длинную скакалку ».

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. 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.



Зачем чередовать бег и ходьбу

Причин прибегать в тренировках к этому методу может быть множество. Считается, что он полезен в основном начинающим бегунам, однако это не так: он может помочь улучшить результаты и тем, у кого уже есть беговой опыт.

Дело в том, что во время ходьбы снижается пульс и выделение молочной кислоты, а выделившийся лактат начинает перерабатываться. Другими словами, вы отдыхаете и набираетесь сил, чтобы пробежать следующий интервал. А это значит, что в сумме можно преодолеть большую дистанцию и провести больше времени в состоянии тренировки, чем если бы вы бежали без остановки.

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